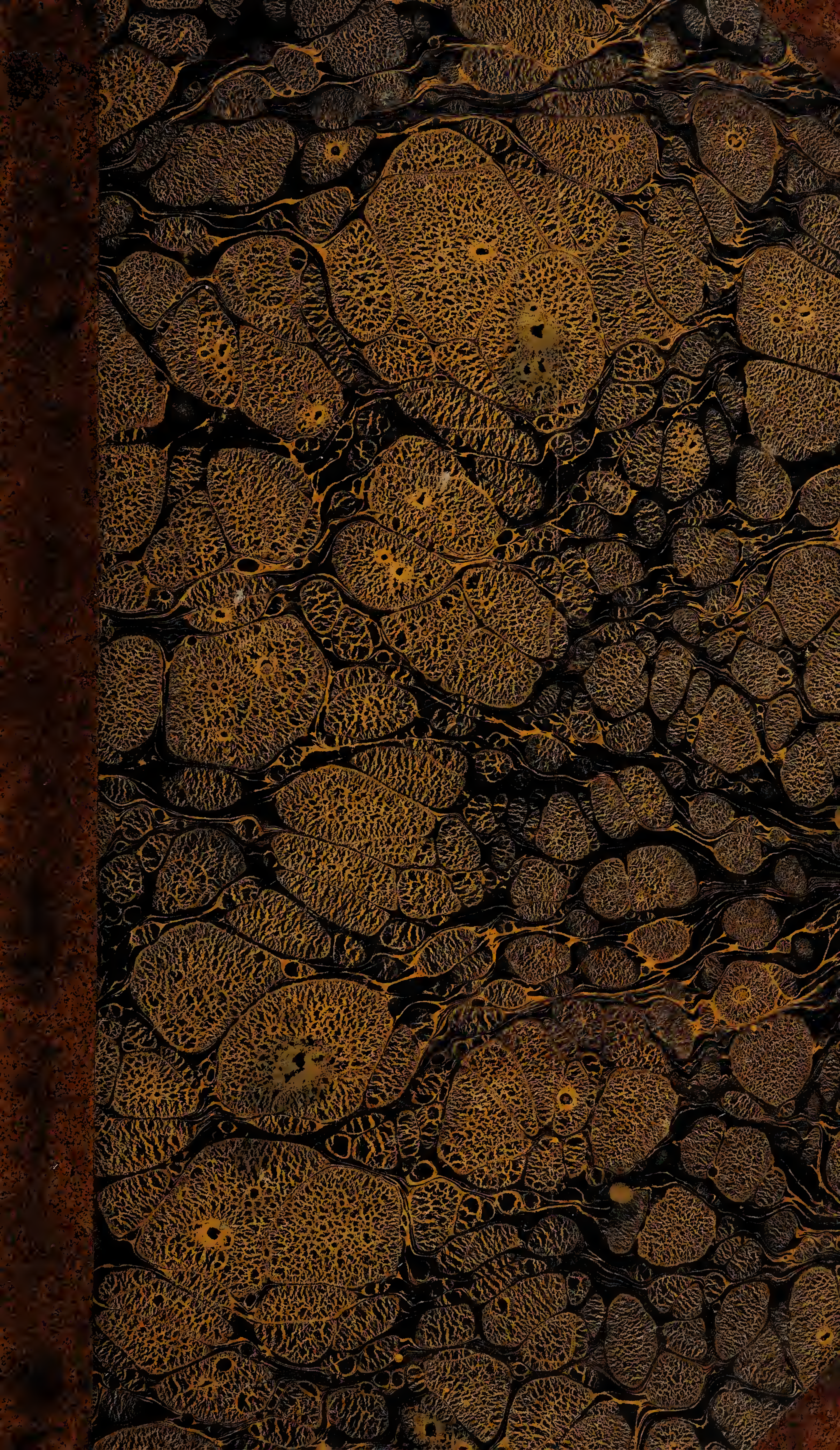
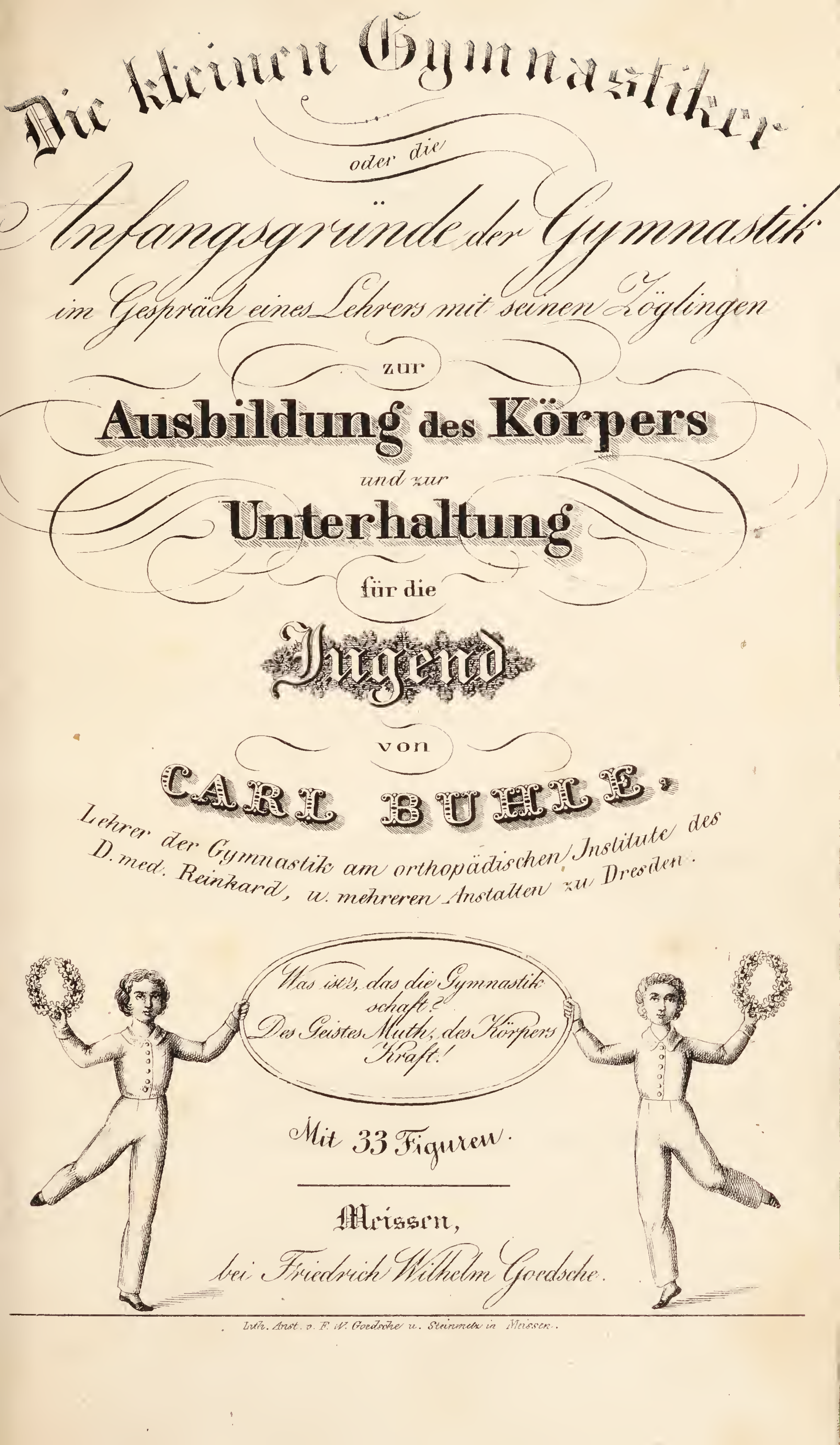


Edgar F. Cyriax







Die kleinen Gymnastiker

oder die

Anfangsgründe der Gymnastik

im Gespräch eines Lehrers mit seinen Zöglingen

zur

Ausbildung des Körpers

und zur

Unterhaltung

für die

Jugend

von

CARL BUHLE,

Lehrer der Gymnastik am orthopädischen Institute des D. med. Reinkard, u. mehreren Anstalten zu Dresden.

Was ist's, das die Gymnastik schaft?
Des Geistes Muth, des Körpers Kraft!

Mit 33 Figuren.

Meissen,

bei Friedrich Wilhelm Goedsche.

Lith. Anst. v. F. W. Goedsche u. Steinmetz in Meissen.



Die

kleinen Gymnastiker

oder die

Anfangsgründe der Gymnastik,

im

Gespräche eines Lehrers mit seinen Zöglingen

zur

Ausbildung des Körpers und zur Unterhaltung
für die Jugend

von

Carl Buhle,
Lehrer der Gymnastik am orthopädischen Institute des Dr. med. Reinhard
und an mehreren Anstalten zu Dresden.

Mit 32 lithographirten Figuren.

Meissen,
bei Friedrich Wilhelm Goedsche.
1840.


WELLCOME
HISTORICAL
MEDICAL
LIBRARY

Dem Herrn Dr. med.

August Wilhelm Hedenus

zu Dresden,

meinem hochverehrtesten Gönner,

dem väterlichen Freunde der Jugend,

mit

der innigsten Verehrung

gewidmet

von

dem Verfasser.

Vorrede.

Wenn es schon im Interesse des Staates liegt, durch körperliche Gewandtheit und Abhärtung einen im Frieden und Kriege tüchtigen Menschenschlag zu erziehen, — ein Zweck, welcher sich durch Uebung der Gymnastik von früher Jugend an am besten erreichen läßt, — so muß sich insbesondere den einzelnen Familien und Schulen des Staates ein dargebotenes Hilfsmittel empfehlen, welches dazu dient, auf eine leicht faßliche und für Lehrer und Lernende bequeme Weise den jungen Leuten die Gymnastik in ihren Grundzügen beizubringen. Vorliegendes Werkchen wird diesen Bestimmungen vollkommen entsprechen, und obwohl in demselben die allein für Knaben bestimmten Uebungen von den auch für den Unterricht der Mädchen anwendbaren nicht von einander geschieden sind, so wird es doch dem richtigen Gefühle der Eltern und Lehrer leicht sein, zu ermessen, welche von diesen Uebungen zugleich für Mädchen passend sind, und auch von ihnen mit Nutzen geübt werden können. Die Gesprächsform haben wir deshalb gewählt, weil

wir sie für das Verhältniß zwischen Kindern und Eltern oder ihren Lehrern aus längerer Erfahrung als die angemessenste fanden, und es sein Gutes hat, wenn das streng systematische bei Ertheilung von Unterricht in diesem noch so zarten Alter vermieden und dagegen eine gefällige Form gewählt wird, in welcher bei der Empfänglichkeit des jugendlichen Gemüthes dafür das zu Erlernende leichter Eingang findet. Wir begleiten diese Worte mit dem herzlichen Wunsche, daß alle, welche sich dieses Buches bedienen werden, in der Gymnastik einen guten Grund legen, und bei der Fortübung dieser, auf Geist und Körper gleichzeitig heilsam einwirkenden, Kunst deren Einfluß auf sich selbst immer wohlthätiger empfinden mögen, wodurch der Verfasser sich reich belohnt fühlen wird.

Inhaltsverzeichniß.

Fünfte Abtheilung.

Sechste Abtheilung.

Siebente Abtheilung.

Einleitung.

Mit Freude hatten die Zöglinge des wackern Reinhard den heutigen Tag erwartet, wo die Lehrstunden in der Gymnastik, welche durch eine mit den Schülern unternommene Reise unterbrochen worden waren, wieder ihren Anfang nehmen würden, und sich zu diesem Zwecke in einem, neben dem Hause gelegenen, großen Garten versammelt. In ihre Mitte trat der Lehrer, ein rüstiger Greis, welcher in seiner Jugend fleißig gymnastische Uebungen getrieben und sich dadurch seine Körperkräfte bis zum hohen Alter erhalten hatte, und unterhielt sich mit den Kindern über den Zweck und die Vortheile der Gymnastik, indem er also begann: Nach der langen Unterbrechung, welche die unternommene Reise herbeigeführt hatte, wird es, lieben Kinder, nöthig sein, die Lehrstunden wieder von vorn anzufangen, theils weil Wiederholung die Grundlage alles Lernens ist, und ich hierbei Euch prüfen kann, ob Ihr die früher erhaltenen Lehren in Eurem Gedächtnisse behalten habt, theils um denjenigen, welche erst neulich in Eure Mitte aufgenommen worden sind, die Anfangsgründe beizubringen, und ein gleichmäßiges Fortschreiten zu begründen.

Friedrich. Ich kann mich an Alles noch erinnern, was Sie, lieber Herr Reinhard, über die Gymnastik früher

gesagt haben, und die Uebungen selbst werde ich gewiß auch noch ausführen können.

Reinhard. Es soll mich freuen, wenn Du wahr redest, und Dir nicht zu viel zutrauest. So laß denn sehen, ob Du mir über die Gymnastik im Allgemeinen einige Fragen beantworten kannst. Was ist die Gymnastik?

Friedrich. Die Kunst, durch regelmäßige Leibesübungen den Körper für den naturgemäßen Gebrauch seiner Glieder vorzubereiten.

Reinhard. Welchen Grundsatz hat man bei allen diesen Uebungen zu befolgen, August?

August. Daß vom Leichteren zum Schwereren übergegangen werde, so daß sich die Kräfte nach und nach vermehren, und nicht zu sehr angestrengt werden.

Reinhard. Welches ist der Zweck der Gymnastik im Allgemeinen, Albert?

Albert. Der Zweck des gymnastischen Unterrichts besteht darin: durch den naturgemäßen Gebrauch aller Glieder den Körper zu stärken, die Gesundheit zu befestigen, und jenem Gewandtheit und Anstand zu geben.

Reinhard. Allerdings, denn nur dadurch erreicht der Körper den richtigen Gebrauch seiner Glieder, begründet und befestigt seine Gesundheit, während die Natur bei Nichtbeachtung ihrer Winke und bei unterlassenen körperlichen Uebungen durch Siechthum und Unbeholfenheit sich rächt. Durch entschlossenen Muth und gewandte Körperkraft werden wir in den Stand gesetzt, Schwierigkeiten und Gefahren zu überwinden, sowie Abhärtung uns zur Ausdauer in Mühseligkeiten geschickt macht. Uebt sie aber nicht auch außer dem Körper eine Wirkung auf den Geist aus?

Ernst. Sie gibt ihm mehr Munterkeit und erleichtert seine Thätigkeit.

Ferdinand. Ja, das haben wir schon oft empfunden, wenn wir nach einigen gymnastischen Uebungen, wodurch der Körper bewegt wurde, mit um so größerer Lust zu den Büchern in den Lehrstunden zurückkehrten.

Reinhard. Es freut mich, daß Du das aussprichst, was ich so eben noch bemerken wollte. Denn nicht nur gewährt sie Gesundheit, Stärke und Gewandtheit des Körpers, erzeugt die Vortheile größerer Heiterkeit des Geistes, sondern sichert auch um so vielmehr das Gelingen jeder geistigen Beschäftigung. Geist und Körper werden auf gleiche Weise durch die Gymnastik angeregt und im gegenseitigen Gleichgewichte erhalten. Ferner verhütet und heilt sie eine Menge von Krankheiten, was vorzüglich diejenigen unter Euch erfahren werden, welche an Engbrüstigkeit oder einer durch fehlerhaftes Sitzen erzeugten Rückgratsverkrümmung leiden; sie macht uns dann noch gefaßt auf die Augenblicke der Gefahr, lehrt uns in derselben Besonnenheit erhalten, und erleichtert die Rettung aus derselben. Wird sie denn aber nicht außer den Vortheilen für uns selbst auch uns geschickt machen, Andern dadurch nützlich zu werden, Wilhelm?

Wilhelm. O ja; denn durch Gewandtheit kann man auch Andern dienen und aus der Noth helfen, sowie mich am zweiten Tage unserer Reise der gute Albert auf einem schmalen, steilen Fußpfade, wo ich auszugleiten im Begriff war, mit seiner, durch Gymnastik erlangten Gewandtheit und Stärke auf den Beinen erhielt.

Reinhard. Es ist sehr passend, daß Du ein Beispiel aus Deinen eigenen Erfahrungen wählst, und so lassen sich noch einige Fälle denken, wo der gymnastisch gebildete Mensch seinem Mitbruder hilfreiche Hand leisten kann. Hierzu kommt noch die Einwirkung der Gymnastik auf das Temperament: sie mäßigt den Einen, den sein Feuer unbedachtsam dahin reißt, sie spornt dagegen den Andern an, der sich Nichts zutrauen mag; der Furchtsame wird durch sie muthiger, der Phlegmatische wird lebendiger. Sie setzt auch der Verweichlichung Schranken, ohne welche doch keine sittliche Thatkraft denkbar ist; sie trägt hierdurch selbst zur Festigkeit des Charakters und zur innern Ausbildung des Menschen bei, und somit ist die Gymnastik

Sache der allgemeinen Menschenbildung. Gar treffend und schön spricht sich darüber ein früherer Lehrer *) der Gymnastik aus, und faßt die Gründe, welche jeden Menschen zur Uebung der Gymnastik aufmuntern, und den Nutzen, den sie ihren Verehrern gewährt, in wenig kräftigen Sätzen zusammen. Sie werden Euch wohl noch erinnerlich sein, und ich werde sehen, da es mir hier gerade der passendste Ort zu sein scheint, ob Ihr sie noch auswendig kennt.

Friedrich. O ja; ich kenne dieselben nicht nur, sondern habe sie auch schon mehrmals auswendig gelernt, und werde daher den Anfang machen. Als ersten Satz stellt derselbe Folgendes auf:

Du sollst Deines Leibes vernünftiger Aufseher, Herr und Meister sein, ihn zu rüstiger Mannhaftigkeit ausbilden, und geschickt und gehorsam machen zu allem Guten, damit Du ein ganzer Mann werdest für Dich, die Deinigen und das Bürgerthum, in welchem Du lebest.

Reinhard. Was versteht man darunter?

Friedrich. Du sollst Gott fürchten und lieben, der Dir Deinen Leib als Diener mitgegeben, daß Du ihn nicht vernachlässigst und verderbest, sondern ihn geschickt, tüchtig und willig machest, zu jedem ehrlichen Dienst, wozu er bestimmt ist, damit Du ein allseitig hilfreicher Mann werdest für Dich, die Deinigen und Dein Vaterland.

Die zweite Regel enthält:

Darum sollst Du neben rechtschaffener Uebung und Bildung Deines Geistes und Leibes nicht vergessen, seine Gliederkräfte fleißig üben, damit Du auch körperlich stark, gewandt und dauerhaft werdest, zu eigenem, der Deinigen und des Vaterlandes Schutz und Gedeihen.

Reinhard. Wie ist das zu erklären?

Friedrich. Der körperlich Schwache und Ungebildete, der sich nur geistig ausgebildet hat, ist aus dem nöthigen Gleichgewichte zwischen Geist und Leibe hinausgefallen,

*) Guts = Muths.

darum wohnt in ihm wohl das Wort, der Trost, die Aufmunterung; aber nicht die leibliche Thatkraft, nicht das Mitgehen, nicht Hilfe gegen Noth. Dagegen hat der geistig und leiblich Starke und Gewandte im Geist den Willen und Muth, im raschen Körper die That zu Hilfe und Schutz für sich und Andere; darum sollst Du beiderlei rechtschaffen auszubilden streben.

Reinhard. Du hast sie noch gut im Gedächtnisse. Ich will sehen, ob August die folgenden auch so gut wird kennen.

August. Im dritten Satze heißt es:

Streng sollst Du meiden, was den Leib schwächt, abmattet, seine Kraftentwickelung hemmt, und Dir den männlichen Sinn ausziehet; dagegen sollst Du ihn halten in gehöriger Zucht, damit Du lange lebest in Gesundheit und Ehren.

Reinhard. Wie sind diese Worte zu nehmen?

August. Du sollst Dich nicht ergeben der Weichlichkeit und Faulheit, nicht der Genußgier und Völlerei irgend einer Art, nicht der Kleiderthorheit. Ein gutes Schwert in die Gluth gesteckt, wird wie Blei; ein starker Leib in die Weichlichkeit, wie Brei. Das Leben hinterm Ofen, die Scheu gegen Wetter und Beschwerde ziemen nicht der frischen Jugend. Die Faulheit ist der Rost am Schwerte, bald ist die Schärfe dahin; Genußgier und Völlerei sind wie ein Gemach mit Stickluft angefüllt; hinein kömmt man leicht, nimmer hinaus; die Kleiderthorheit gefährdet die Gesundheit. Dagegen verbürgen Derbheit im Ertragen die Dauer, Thätigkeit die Heiterkeit und Kraft, Nüchternheit die Selbstherrschaft und dadurch alles Wohlsein des Menschen.

Die vierte Regel lautet:

Du sollst, Gott vertrauend, in der errungenen Leibeskraft, Dauer und Gewandtheit, Muth haben, auf daß Du der Noth, Gefahr und Deinem Manne stehest für Dich, die Deinigen und Dein Vaterland, nämlich: Auf Gott

kannst Du vertrauen, wenn Du rein und gerecht bist, und auf ihn und Deines Leibes kräftige Gewandtheit Muth haben; denn beide sind überall, wo Du bist, und wo fremde Hilfe fehlt. Keines von diesen Stücken soll Dir fehlen, dann nur kannst Du ganzen Muth haben.

Der fünfte Grundsatz ist:

Du sollst aber Dein Muth- und Kraftgefühl unter der Zucht Deines Geistes in Demuth halten, Dich der Kraft nicht überheben, damit eiteln, stolziren, faseln und muthwillig an den Mann gehen, was folgendermaßen zu erklären ist:

Du sollst bei den Leibesübungen nur den Zweck der Leibesvollkommenheit im Auge haben und nicht den Fremden, Dich mit dem Erworbenen zur Schau zu stellen und zu gaukeln, auf daß nicht Jemand komme und Dir Geld biete, wie den Gauklern, und damit das Uebungswesen nicht in Unehre verfalle. Was Du zur Schau thuest, geschehe höchstens nur für Deinen Nebenmann zur Belehrung und Ermunterung. Muthwillig aber mit seiner Leibeskraft Jemandem zu nahe treten, heißt Gefallen haben an der unvernünftigen Stärke des Rosses.

Reinhard. Auch mit Dir bin ich zufrieden, und wenn Du immer so fleißig zu sein fortfährst, so wird gewiß etwas aus Dir werden, und Deine Eltern werden Freude an Dir erleben. Nun, Albert, da ich es Dir ansehe, daß auch Du sie gelernt hast, fahre fort, uns den folgenden Satz zu sagen.

Albert. Sondern Du sollst Schild sein und Schirm, Arm und Waffe den Deinigen, dem Schwachen, dem verunglückenden Bruder, dem Wohnsitze und Vaterlande, ja, selbst dem wehrlosen Feinde, wovon Folgendes als Erklärung dient: Kraft und Muth sollst Du gebrauchen zur Hilfe des Bedrängten und Schwachen. Worttrost nicht nur sollst Du bringen, der aus theilnehmendem Herzen, eine edle, christliche Gabe, sondern auch Thattrost, wie ein tapferer Schwimmer, welcher dem Verunglückenden nicht

blos zuruft, sondern ihn zugleich im Arme auf's Trockene bringt. Glücklicher! der Du das vermagst. Hierzu Dich auszurüsten, mit Kraft und Gewandtheit, möge Dein Gemüth durch Uebung Dir wachsen, als edlem Deutschen.

Die siebente Regel aber gibt uns den Rath:

Du sollst die edle Sinnenkraft, welche Dir zwischen Geist und Leib als Mittler gepflanzt worden, und die der Führer und Leiter der Leibeskraft ist, sorgfältig erhalten und durch Uebung schärfen, was so zu erklären ist:

Du sollst meiden, was den Sinnenwerkzeugen schadet, als Unmäßigkeit, Augenverblendung, Augengläser zur elenden Mode, Ohrbetäubung u. s. w. Denn mit den Sinnen sinkt der Tag des Lebens in Dämmerung; durch sie aber erkennst Du die Welt, Deine Umgebung, ihre Gefahren; durch sie fühlst und missest Du Deine Kraft dagegen, Dein Muth fasset darauf Anker. So sollst Du in den Leibesübungen auch die Sinnenkraft üben.

Reinhard. Nun, Ferdinand, wie heißt der achte Satz?

Ferdinand. Du sollst Deinen Leib bilden und üben gleichmäßig; nicht oben oder unten, nicht rechts und links allein, auf daß Du nicht halb schwach und halb stark seiest.

Reinhard. Und wie ist das zu erklären?

Ferdinand. Du sollst Dich ganz und allseitig üben, damit Du nicht Blößen habest, wie der Armstarke mit schwachen oder bleiernen Füßen. Daher sollst Du nicht die eine oder die andere Leibesübung vorziehen und gar allein treiben, sondern Dich aller gleichmäßig befleißigen; denn die Stärke oder Gewandtheit des Ganzen kann nicht in diesem oder jenem Gliede allein wohnen.

Reinhard. Nun da Ihr diese Regeln so gut gemerkt habt, darf ich auch von dem Ernst, der nun fortfahren soll, erwarten, daß er nicht hinter Euch Andern zurückbleiben wird.

Ernst. Als neunte Vorschrift gilt Folgendes:

Du sollst Maß halten in der Arbeit des Leibes und

seiner Uebungen, damit er gesund bleibe und ferner tüchtig zum Fortschritt in Kraft und Gewandtheit; denn die alte Lehre des Maßhaltens gilt in Allem. Du sollst Deines Leibes Kraft nie überspannen und Dich zur Abmattung und lähmenden Abspannung bringen. Eben darum sollst Du die Uebungen zur rechten Zeit wechseln, damit frische Glieder und Muskeln in's Spiel kommen, und die gebrauchten ruhen.

Die letzte Stelle nimmt folgender Grundsatz ein:

Du sollst die Erziehung des Leibes nicht treiben auf Kosten der Bildung des Geistes und Deiner Pflicht, damit Du nicht leibesstark und geistesschwach seiest, wie einer, der nur Gefallen hat an der Stärke des unvernünftigen Rosses.

Reinhard. Was ist hier für eine Erklärung beigefügt?

Ernst. Du sollst nicht vergessen, daß der Geist der eigentliche Mensch ist, daß seine Entwickelung über der leiblichen steht. Darum sollst Du der geistigen Ausbildung nicht die Zeit stehlen für die leibliche, sondern in dieser thun, was Recht ist, und die Zeit weislich gebrauchen und eintheilen, auch kein Geschäft darob versäumen.

Reinhard. Ihr habt diese nützlichen Lehren alle wohl behalten, die ein Jeder sich einprägen sollte.

Erste Abtheilung.

Reinhard. Wir gehen nun vom Gespräch über die Sache zu derselben selbst über, und machen mit den

Vorübungen

den Anfang.

Da Ihr nicht Alle eine und dieselbe Körperbeschaffenheit habt, so wird es zweckmäßig sein, die schon früher einmal

in Anwendung gebrachten Vorübungen zu wiederholen, um bei den nachherigen Uebungen selbst meine Maßregeln danach nehmen zu können.

Um den Körperbau eines Jeden von Euch zuvor zu untersuchen, habt Ihr Euch deshalb dieser Prüfung zu unterwerfen, welche in der Art erfolgt, daß ich hinter Jeden von Euch der Reihe nach mich stelle, und mit den vier Fingern meiner Hand die Schultern des Schülers nach vorn zu umgreife, die Daumen aber sich hinten an die Schulterblätter anlegen, worauf der Schüler auf das Commando:

Beide Arme — hoch!*)
Langsam dreh'n!

die Arme hoch erhebt und sie langsam dreht, und zwar so, daß derselbe beide Arme zugleich und ebenmäßig nach vorn erhebend, und von oben nach hintenzu wieder herunterbringend, mittelst derselben einen ganzen Kreis beschreibt.

Vorzugsweise muß ich hierbei noch bemerken, daß bei diesen Bewegungen der Arme der Kopf nicht vorgestreckt werden darf, sondern stets mit angezogenem Kinne in seiner geraden Richtung bleibt; überhaupt muß der ganze übrige Körper bei dieser Uebung sich nicht bewegen.

Während nun der Schüler die Arme nach hintenzu bewegt, gebe ich ihm eine verhältnißmäßige Hilfe, indem ich mit meinen vier Fingern den Oberarm und die Schultern des Schülers mäßig zurücknehme, und mit dem Daumen das Schulterblatt hineindrücke. Bei einigen von Euch, welche einen regelmäßigen und freien Körperbau haben, ist eine nur schwache Hilfe hinreichend, während ich bei andern, welche engbrüstig sind, eine verhältnißmäßig stärkere geben

---

*) Der Strich unter den Commandowörtern bedeutet allemal, daß sie gedehnt ausgesprochen werden müssen; ein ` aber, daß sie schnell oder kurz hervorzustoßen sind. Der — zwischen den Commandowörtern bezeichnet, daß dieselben von einander getrennt, und ⌒ daß sie zusammen ausgesprochen werden.

muß. Bei denen von Euch aber, deren eine Schulter höher als die andere zu werden anfängt, werde ich den Daumen gegen das höhere Schulterblatt schärfer andrücken, ein zweckmäßiges Mittel, diesen Fehler, wenn er noch nicht zu sehr eingewurzelt ist, schon durch diese Hilfe zu entfernen.

Ist dieser erste Theil der Untersuchung beendet, so folgt das Zurücknehmen der Arme.

Der Schüler nämlich dreht die an beiden Seiten herabhängenden Arme so weit herum, daß die Daumen sich auswärts und etwas nach hinten zu wenden, worauf ich die Hände des Schülers dergestalt ergreife, daß meine vier Finger das Inwendige und meine Daumen die Rückseite derselben berühren, und suche nun die gestreckten Arme des Schülers nach und nach hinter dem Rücken desselben gegen einander zu drücken, so daß sich endlich die Rückseiten von dessen Händen einander berühren.

Indem ich diese Uebung jetzt mit Dir vornehme, Friedrich, sehe ich, daß sich dies sehr leicht erreichen läßt, ein Zeichen, daß Du einen regelmäßig gewachsenen Körper hast. Bei dem August aber, welcher an Engbrüstigkeit leidet, wird jenes Berühren der Hände nur erst durch fortgesetzte Uebung zu bewerkstelligen sein.

August. Nun, Friedrich, so magst Du täglich so gut sein, und diese Versuche mit mir wiederholen.

Friedrich. Nun wohlan, so wollen wir gleich noch einmal Deine Arme zurücknehmen.

Reinhard. Halt ein, durch Dein ungestümes Wesen könntest Du dem August leicht einen Schaden zufügen. Siehst denn Du nicht selbst ein, daß Behutsamkeit dabei erforderlich ist, indem ein gewaltsames Zusammendrücken von höchst nachtheiligen Folgen sein könnte. Willst Du Dich aber, Friedrich, der Sache unterziehen, so nimm die Arme des August nur so weit zurück, als es dessen Körperbau gestattet, und halte sie auf diesem Punkte fest, dabei laß dessen, auf den Ballen der Füße ruhenden, Körper sich langsam auf und nieder bewegen, und siehe besonders

darauf, daß bei diesen Bewegungen die Kniee wohl auswärts gebogen werden, und August eine gerade Haltung des Oberkörpers beobachte.

Albert. Läßt sich denn außer dieser Bewegung nicht eine andere vornehmen, wodurch ebenderselbe Zweck erreicht wird?

Reinhard. Deine Frage überzeugt mich, daß Dir von früheren Uebungen der Art noch etwas erinnerlich ist. Man kann nämlich allerdings auch den Schüler auf den Fußspitzen sich ununterbrochen aufschnellen lassen, und zwar ist diese Uebung besonders für die von Vortheil, deren Rücken oder Schulterbau nicht ganz fehlerfrei ist, denn durch das vorhin beschriebene Festhalten der Arme und die durch das gleichzeitige Aufschnellen hervorgebrachte Erschütterung richten sich zuweilen die fehlerhaften Glieder in ihre gehörige Lage wieder ein. Du wirst mir nun sagen können, Ernst, worin der Unterschied dieser Uebungen bei gut Gewachsenen und bei andern besteht?

Ernst. Bei gut Gewachsenen wird man es sehr bald, bei andern durch eine etwas längere Uebung dahin bringen, daß nicht nur die Rückseiten der Hände, sondern auch die Ellenbogen hinterm Rücken sich einander berühren.

Reinhard. Wir fügen hierzu noch eine dritte Uebung: das Zusammenschlagen der Hände vor- und rückwärts. Diese will ich mit Dir zuerst vornehmen, Ferdinand, Du streckst nämlich die Arme gerade vor Dir aus, so daß die Innenseite Deiner beiden Hände gegen einander gedrückt und die Daumen aufwärts gewendet sind. Hierauf schlägst Du die beiden gestreckten Arme dergestalt zurück, als wolltest Du die Rückseite der Hände hinter Deinem Rücken gegen einander schlagen. Dies soll nun zwar bewerkstelligt werden, da Du es aber noch nicht sogleich dahin bringen kannst, so nehme ich meine Stellung wieder hinter Dir ein, und ergreife auf gleiche Weise, wie bei der zweiten Uebung, Deine Hände, sobald Du dieselben hinterbringst, und wende dieselbe Hilfe an, wie zuvor,

nur mit dem Unterschiede, daß ich die Hände nicht längere Zeit festhalte, sondern sie sogleich wieder loslasse, damit Du dieselbe Bewegung der Arme mehrmals hinter einander wiederholen kannst. Von welchem Nutzen diese Uebung ist, und wie näher wir dem Zwecke kommen, davon könnt ihr Andern Euch durch die Beobachtung überzeugen, daß bei jedem folgenden Zurückschlagen der Arme sich die Hände hinter dem Rücken einander immer mehr nähern.

Ferdinand. Hat diese Uebung außer der Prüfung des Körperbaues nicht auch noch einen andern Nutzen?

Reinhard. Allerdings wird dadurch die Brust, welche durch anhaltendes und nachlässiges Sitzen eingedrückt war, hervorgehoben, die Brusthöhle erweitert, und dadurch das Athemholen erleichtert.

Diese Vorübungen müssen mit Anfängern zu Anfange jeder Stunde vorgenommen werden.

Da ich nun eure Körper geprüft habe, so gehen wir nun zu der

Stellung oder Haltung des Körpers

über, wozu es nöthig ist, daß Ihr Euch auf das Commando:

Mit Zwischenraum — angetreten!

in eine Reihe *) aufstellt, indem Du, Friedrich, als der

*) Wenn jedoch eine große Anzahl von Schülern ist, so daß sie nicht leicht in einer Reihe zu übersehen sind, so bilde man zwei Glieder, und um dieses zu bewerkstelligen, lasse man sie zuerst auf das Commando: Angetreten! der Größe nach in einem Gliede, jedoch so dicht an einander, aufstellen, daß sie sich leise mit den Ellenbogen berühren, und rechts in eine gerade Linie einrichten, und commandire dann: Zu Zweien — abgezählt! worauf der Schüler am rechten Flügel den Kopf links wendet, und laut zählt: Eins! Der Zweite ebenfalls den Kopf links wendet, und laut zählt: Zwei! Der Dritte wiederum: Eins! und so machen es Alle der Reihe nach, bis zum Letzten am linken Flügel. Ist dieses geschehen, so treten diejenigen, welche

Größte, den Flügelmann machst, und Ihr Uebrigen Euch der Größe nach an ihn anreiht, doch so, daß der Zweite, indem er seinen rechten Arm erhebt, und ihn seitwärts rechts in horizontaler Richtung ausstreckt, sich so weit von dem Ersten oder seinem Nachbar zur Rechten entfernt, daß er die linke Schulter desselben mit den Fingerspitzen berührt. Der Dritte und alle Anderen machen nach einander dasselbe, wodurch der nöthige Zwischenraum hergestellt wird. Ist dieses geschehen, so wendet Ihr auf das Commando:

Augen — rechts! (links)! —

richt't Euch!

den Kopf und die Augen rechts (links), und richtet Euch gehörig in die gerade Linie ein, welche dann hergestellt sein wird, wenn ein Jeder noch einen Schimmer von der Brust seines dritten Nachbars sehen kann. Auf das Commandowort:

Augen gerad' — aus!

bringt Ihr den Kopf und die Augen in die gerade Richtung wieder zurück.

Friedrich. Nun stehen wir in einer Reihe und geraden Linie, und es kommt darauf an, ob wir auch eine fehlerfreie Stellung beobachten.

Reinhard. Ihr werdet Euch aus unseren früheren Unterhaltungen wohl noch erinnern und mir sagen, was zu einer solchen Haltung gehört, und Jeder von Euch soll mir theilweise die Erfordernisse dieser Stellung angeben.

Friedrich. Die Fersen müssen eng an einander schließen, und die Fußspitzen nach Auswärts gerichtet sein. Die Schwere des Körpers muß, gleichseitig vertheilt, mehr auf den Ballen der beiden Füße als auf den Fersen ruhen.

Zwei haben, auf das Commando: Die Zweien — sechs Schritt — Vor! mit dem linken Fuße an, gehen die bestimmten Schritte vor, und richten sich wieder rechts in die gerade Linie ein.

Reinhard. Welches ist aber, August, die erforderliche Stellung der Beine?

August. Die Beine müssen gerade gehalten, die Kniee ungezwungen nach Außen gewendet, und die Muskeln natürlich gestreckt werden, so daß die Waden, ein wenig nach Innen gedreht, sich leise berühren.

Reinhard. Nun kann Albert wohl die Haltung des Oberleibes uns erklären?

Albert. Der Oberleib ist gut aus den Hüften, welche stets gleich hoch zu halten sind, herauszuheben, der Unterleib dagegen natürlich und ungezwungen zurückzuziehen.

Reinhard. Es ist gut, daß Du sagst, natürlich und ungezwungen, denn durch gezwängtes Einziehen desselben würde das Athmen gestört werden. Ihr Andern sollt mir nun die übrigen Fragen beantworten, und Du, Ernst, mir die Haltung der Brust und Arme bezeichnen.

Ernst. Die Brust wird frei herausgehoben, weil dadurch das Athmen befördert wird, und die Arme werden natürlich am Leibe herabhangend getragen, der Oberarm und Ellenbogen an den Leib gedrückt, und die Handballen etwas nach Außen gedreht.

Reinhard. Welche Theile, Ferdinand, sind noch bei der regelmäßigen Stellung zu berücksichtigen?

Ferdinand. Das Rückgrat und die Schultern. Das Rückgrat oder Kreuz muß einwärts gebogen oder gewölbt, und die Schultern müssen dabei gleichmäßig heruntergelassen, und so viel als möglich, jedoch ohne merkliche Anstrengung, zurückgenommen werden, damit die Brust sich heraushebe und wölbe, wodurch die Lunge freien Spielraum zu ihren naturgemäßen Bewegungen erlangt.

Reinhard. Das Hauptsächlichste und gleichsam die Krone des menschlichen Körpers, ist das Haupt oder der Kopf, und wie muß dieser getragen werden, Wilhelm?

Wilhelm. Der Kopf wird frei und ungezwungen aus den Schultern herausgehoben, und das Kinn natürlich angezogen. (Fig. 1.)

Reinhard. Und zu welchem Zwecke diese Richtung?

Wilhelm. Damit der Blick nicht am Boden hafte, sondern mit bescheidener Freundlichkeit und Anmuth gerade aus gerichtet sei.

Reinhard. Ihr steht nun gut gerichtet, glaubt Ihr aber auch fest zu stehen? (Gibt dem Friedrich einen leichten Stoß mit dem Finger.) Sieh, wie Du wankest.

Friedrich. Die Ursache ist, daß ich zu sehr mich auf die Absätze lehnte.

Reinhard. Sehr wahr; darum merkt Euch als allgemeine Regel, daß, um fest zu stehen, die Last des Körpers mehr auf den Ballen ruhen muß. Doch Ihr werdet ermüdet sein, und um die

Stellung zum Ruhen

anzunehmen, wird uns Georg sagen, wie auf das Commandowort:

Lòs!

Jeder seine Stellung zu verändern hat.

Georg. Auf das Wort „Los" darf Jeder den einen Fuß, es sei der linke oder der rechte, frei bewegen, jedoch so, daß er auf der Stelle stehen bleibt, damit die Richtung nicht verloren gehe, um auf das Commandowort:

Achtung!

die vorgeschriebene Stellung schnell wieder anzunehmen.

Reinhard. Um die Muße beim Ruhen zu einigen Erläuterungen zu benutzen, wollen wir noch Einiges

über den Nutzen der allgemeinen Einführung der Gymnastik

sprechen.

Moritz. Es ist doch recht schade, daß nicht alle Kinder gleichen Unterricht, wie wir, darin genießen.

Reinhard. Und was veranlaßt Dich zu diesem Wunsche?

Moritz. Des Nachbars Kinder gehen, wenn sie aus den Stunden kommen, gewöhnlich den übrigen Theil des Tages müßig.

Reinhard. Was meinst Du, was da die Gymnastik dabei thun sollte?

Moritz. Sie würden, wenn sie in derselben recht unterrichtet wären, eine nützliche Beschäftigung in der Zeit außer den Schulstunden finden.

Reinhard. Du hast sehr richtig uns eine neue Seite des vielseitigen Nutzens der Gymnastik gezeigt, und dies ist die Bewahrung vor dem Müßiggange.

August. Dieser ist es auch, welcher jene Kinder zu losen Streichen verleitet. So hat neulich der älteste Knabe unseres Nachbars beim Klettern auf einen Obstbaum das Gleichgewicht verloren, und beim Herabfallen sich hart beschädigt.

Albert. Auch das würde vielleicht nicht geschehen sein, wenn er durch die Gymnastik das Klettern regelrecht erlernt haben würde.

Reinhard. Tröstet Euch, ihr Kinder, bei euren wohlgemeinten Absichten mit der Versicherung, daß die Gymnastik, deren vielseitigen Nutzen man immer mehr einsieht, bald allgemein eingeführt, und dadurch dem Müßiggange, unnützen und gefährlichen Streichen der Jugend mehr als bisher Einhalt gethan werden wird.

Da Ihr Euch selbst sonach immer mehr von deren Nutzen überzeugt, und täglich Beweise von Gefahren und Schaden, welche die Unterlassung derselben zur Folge haben kann, Euch vor Augen stellt, so hoffe ich, daß Ihr immer größere Liebe zu dieser Wissenschaft gewinnen und sie mit um so größerer Lust üben werdet. Denn es ist wohl unläugbar, daß es ungleich weniger Krüppel, weniger Unglücksfälle, weniger frühzeitige Todesfälle geben würde, wenn die Menschen ihren Körper, ihre Glieder besser zu

gebrauchen gelernt hätten. Wie Mancher hätte einen gefährlichen Fall abwenden können, hätte er zwei gewandte starke Beine gehabt; wie Mancher wäre einem unglücklichen Sturze zuvorgekommen, hätte er sich zweier geübter, kräftiger Arme erfreut, um sich durch einen kräftigen, festen Griff erhalten zu können; wie Mancher wäre nicht ertrunken, hätte er schwimmen gelernt, und hätte ihn nicht der Schreck über die Größe der Gefahr, welcher durch das Bewußtsein seiner Schwäche noch mehr erhöht wurde, sinken lassen; wie Mancher hätte eine gesündere Brust, und dadurch ein längeres Leben, hätte er seine Lunge durch Springen, Laufen, Athemanhalten u. s. w. an eine größere Ausdehnung gewöhnt, und ihr dadurch mehr Festigkeit und Dauer gegeben.

Nachdem wir nun einige Zeit ausgeruht, und Ihr dadurch wieder Kräfte gesammelt habt, so wollen wir nun zu

den allgemeinen Bewegungen des Körpers auf der Stelle

übergehen. Was haben dieselben für einen Zweck?

Ernst. Diese dienen zur Beförderung der anständigen Haltung, Biegsamkeit und Geschmeidigkeit des menschlichen Körpers, und machen denselben geschickt zu den schwereren Uebungen.

Reinhard. Hierbei will ich aber im Voraus bemerken, um es bei der jedesmaligen Uebung nachher nicht wiederholen zu müssen, daß diese Uebungen jedesmal so lange fortgesetzt werden, bis das Commandowort:

Halt!

erfolgt, und daß diese bei den Bewegungen der Füße allemal von der erhobenen Stellung aus, d. i. auf den Fußspitzen stehend, ausgeführt werden.

Indem auf das Wort:

Achtung!

Jeder die regelrechte Stellung wieder annimmt, will ich zuerst

die Bewegungen der Füße

vornehmen, und Ferdinand mag uns erklären, wie das in die Höheheben auf die Fußspitzen bewerkstelligt wird.

Ferdinand. Die Schüler erheben sich auf das Commando:

In die — Höh'!

langsam auf den auswärts gerichteten Fußspitzen. Ferse wird an Ferse geschlossen, und die regelmäßige Haltung des Körpers vollkommen beibehalten. In dieser Stellung bleiben dieselben, bis sie auf das Commando:

Nieder!

sich in der nämlichen Körperhaltung wieder niederlassen, und dann auf das Commandowort:

Abwechselnd — in die Höh' und nieder!

mit wechselseitigem Erheben und Niedersenken so lange fortfahren, bis

Halt!

erfolgt.

Reinhard. Zu welchem Zwecke diese Uebung vorgenommen wird, mag uns Wilhelm sagen.

Wilhelm. Damit die Last des Körpers auf den Ballen ruhe, und der Körper die vorgeschriebene gerade Haltung nicht verliere, besonders aber, damit die Muskeln und Sennen der Füße gestärkt werden.

Reinhard. Doch hat es hierbei noch nicht sein Bewenden, sondern aus der erhobenen Stellung hat sich auf das Commando:

Ganz — nieder!

der Schüler auf den Zehen mit möglichst auswärts gebogenen Knieen langsam, so weit er es vermag, niederzulassen, und sich wieder in die Höhe richtend, abwechselnd damit fortzufahren, bis Halt erfolgt. Dabei ist wohl in

Obacht zu nehmen, daß die Fersen zusammengehalten und der Oberkörper seine gerade Haltung nicht aufgebe. (Fig. 2.) Um aber nicht allein die Schwungkraft zu befördern, sondern auch durch die Anspannung und gleichzeitige Erschütterung das Rückgrat zu befestigen, gibt es eine Uebung mit angespannten Kniemuskeln sich in die Höhe zu schnellen, welche auf das Commando:

In die — Höh'!

Mit angespannten Kniemuskeln

auf — geschnellt!

erfolgt, und Georg mag uns sagen, wie diese Uebung ausgeführt wird.

Georg. Der Körper schnellt sich mit fest gestreckten Knieen und angespannten Kniemuskeln so lange in die Höhe, bis Halt commandirt wird. Das Aufschnellen wird lediglich durch die Fußgelenke bewirkt.

Reinhard. Kannst Du mir, Moritz, eine dritte Uebung mit den Füßen angeben, wodurch eine gewisse Leichtigkeit des Körpers beim Auf- und Niederspringen erlangt wird?

Moritz. Diese Uebung geschieht auf das Commando:

Mit losgelassenen Kniemuskeln auf — geschnellt!

Reinhard. Und wie erfolgt dieselbe, Friedrich?

Friedrich. Diese Uebung erfolgt ebenfalls aus der erhobenen Stellung, wo zu dem Aufschnellen, welches vermittelst der Fußgelenke geschieht, jetzt noch die Kniee losgelassen, d. h. die Muskeln derselben nicht angespannt oder nicht durchgedrückt werden, wodurch ein stärkeres Aufschnellen bezweckt wird. Die Schüler schnellen sich nämlich so auf, daß der Oberkörper seine gerade und gefällige Haltung behält, und beim Niedersprunge nur die Fußspitzen den Boden berühren, wodurch ein nachtheiliges und schwerfälliges Stampfen vermieden wird.

Reinhard. Wir kommen nun zu dem Aufschnellen

mit gespreizten Füßen aus der erhobenen Stellung, wobei commandirt wird:

In die — Höh'!

Mit gespreizten Füssen

auf — geschnellt!

und die Art, wie es ausgeführt wird, sage Du uns, August.

August. Es geschieht, indem die Schüler sich auf die Fußspitzen erheben, und beim Aufschnellen beide Beine in der Luft mit wohl ab- und auswärts gerichteten Fußspitzen nach beiden Seiten hin etwas ausstrecken, und beim Niedersprunge jedesmal beide Fersen wieder an einander schließen, wobei aber dieselben den Boden nicht berühren dürfen. (Fig. 3.)

Reinhard. Und den Zweck von dieser Uebung wird uns Albert angeben.

Albert. Es wird dadurch die Schwungkraft, besonders aber die Gelenkigkeit der Hüftgelenke erzielt.

Reinhard. So wie in der ganzen Gymnastik der Grundsatz vom Leichten zum Schweren überzugehen, festgehalten werden muß, so kommen wir auch jetzt von dem Leichteren zu einer schwereren Uebung mit den Füßen, und diese geschieht auf das Commando:

Mit gespreizten Füssen und gekreuztem Niedersprunge

auf — geschnellt!

Die Ausführung ist folgendermaßen: Die Schüler schnellen sich abermals in die Höhe, und spreizen die Beine so weit wie möglich, stellen aber beim Niedersprunge die Beine kreuzweis über einander, so daß das eine Mal der rechte, das andere Mal der linke Fuß vorzustehen kommt. Vollkommen ausgeführt wird diese Uebung nur dann zu nennen sein, wenn die Arme und der Oberkörper während des Sprunges in ruhiger gerader Haltung bleiben, die Fußspitzen ab- und auswärts gerichtet sind, der Niedersprung nicht schwerfällig, sondern leicht auf den Fußspitzen erfolgt, und das eine Mal die rechte Ferse dicht vor der linken

Fußspitze, und das andere Mal die linke Ferse dicht vor der rechten Fußspitze zu stehen kommt.

An diese reiht sich eine andere Uebung, welche auf das Commando:

In die — Höh'!

Ganz — nieder!

Auf — geschnellt!

ausgeführt wird, und die mir Ernst erklären soll.

Ernst. Die Schüler erheben abermals sich auf die Fußspitzen und biegen, den Oberkörper gerade haltend, die Kniee wohl auswärts gebogen, sich ganz nieder, und bleiben in dieser gebogenen Stellung bis auf das Commando:

auf — geschnellt!

worauf sie sich augenblicklich vom Boden aufschnellen, beim Niedersprunge aber die Kniee und Fußspitzen strecken und leise aufspringen, und zugleich ganz gerade und ruhig wieder da stehen.

Reinhard. Um nun die Kniegelenke noch geschmeidiger zu machen, so wird dasselbe durch folgende Uebung bezweckt, wozu commandirt wird:

Fersen abwechselnd auf — geschnellt!

Die Ausführung dieser Bewegung wird uns Ferdinand näher bezeichnen.

Ferdinand. Die Schüler schnellen eine Ferse um die andere bis an den hinteren Oberschenkel so weit als möglich kurz herauf.

Reinhard. Doch welches scheint Dir, Wilhelm, außer dem bereits Angeführten, der Zweck dieser Uebung zu sein?

Wilhelm. Es sollen dadurch besonders die Flechsen der Kniegelenke nach und nach ausgedehnt werden.

Reinhard. Dieses ist allerdings der Zweck, welcher jedoch noch in einem höheren Grade erreicht wird, sobald noch folgende Uebung dazu kommt, nämlich:

Beide Fersen zugleich auf — geschnellt!

wovon Du, Georg, mir das Nähere beschreiben wirst.

Georg. Die Schüler schnellen beide Fersen zugleich so hoch als möglich kurz herauf; jedoch ich vermag es trotz aller Versuche noch nicht dahin zu bringen.

Reinhard. Hierzu wird schon eine außerordentliche Schnellkraft erfordert, und daher ist diese Uebung, obwohl sie als Vorübung zum Hochspringen nothwendig wird, doch nicht mit Anfängern oder sonst Schwächlichen vorzunehmen. Doch wollen wir auch die Uebung nicht vergessen, welche auf das Commando:

In scheinbarem Fortschreiten Fersen empor!

erfolgt. Wie die Ausführung geschieht, wirst Du uns erklären, Moritz.

Moritz. Der Schüler ziehet schnell die Ferse des rechten Fußes an die hinteren Oberschenkel oder das Gesäß empor, während der linke Fuß die scheinbare Bewegung des Fortschreitens beginnt. (Fig. 4.)

Reinhard. Was muß bei dieser Uebung besonders beobachtet werden, Friedrich?

Friedrich. Es muß der Niedertritt der Füße kaum hörbar sein, und nur auf den Zehen und Ballen geschehen.

Reinhard. Ueberdies gibt es, um die Kniee und Hüftengelenke beweglicher zu machen, eine anderweite Uebung, welche auf das Commando:

Kniee abwechselnd an die Brust!

ausgeführt wird, und wovon August uns das Nähere beschreiben mag.

August. Die Schüler ziehen oder schnellen ein Knie um das andere bis an die Brust herauf, wobei sie anfänglich den Oberkörper ein wenig vorneigen können.

Reinhard. Außer dem, von mir bereits angegebenen, Zwecke dieser Uebung gibt es noch einen anderen, und welcher ist dieser, Albert?

Albert. Durch diese Uebung wird auch besonders die Geschmeidigkeit des ganzen Körpers erregt.

Reinhard. Es folgt nun eine Uebung, welche nur den Stärkeren und Geübteren unter Euch gelingen dürfte, welche auf das Commando:

Beide Kniee zugleich auf — geschnellt!

auszuführen ist. Dieselbe ist schwerer, als die vorhergehende, indem der Schüler mit mehr Kraftaufwand mittelst der Kniee und Fußgelenke, beide Kniee bis an die Brust heraufschnellen soll. Du Friedrich, August, Albert und Ernst, weil ihr die Größeren seid, sollt, um die Schnellkraft zu allen Hochsprüngen zu befördern, diese Uebung ausführen, ihr Jüngeren, merkt Euch die Bewegung, um, wenn Ihr mehr Kräfte erlangt haben werdet, sie ebenfalls ausführen zu können. Nachdem Ihr nun die Biegsamkeit aller Gelenke der Beine geübt habt, so sollt Ihr in den folgenden Uebungen sie auch straff halten und strecken lernen. Zu diesem Zwecke wird uns das Vorstrecken der linken Hand behilflich sein müssen. Ihr erhebt nämlich auf das Commando:

Linke Hand — vor!

den linken Arm und die linke Hand, streckt dieselbe gerade vor, so daß der Rücken der Hand nach oben, und das Innere derselben nach unten gewendet ist. Hierauf erfolgt auf das Commando:

Fussspitzen auf — geschnellt!

die Uebung selbst, die uns Ernst beschreiben soll.

Ernst. Die Schüler schnellen den linken Fuß bis an die linke flach gestreckte Hand herauf, wobei die Kniee scharf durchgedrückt, der auswärts gewendet und gestreckt sein muß. (Fig. 5.)

Reinhard. Dasselbe wird nun auf der rechten Seite geübt, wenn ich commandire:

Rechte Hand — vor!

Fussspitzen auf — geschnellt!

Ich bemerke, daß, ob Ihr Euch gleich alle Mühe gebt, mit den Fußspitzen die Hand noch nicht habt erreichen können, was erst durch mehrfach wiederholte Uebungen gelingen wird, indeß dürft Ihr den Oberkörper dabei nicht vorneigen. Es folgen nun die Uebungen seitwärts, wozu wir ebenfalls zuerst die linke Hand brauchen. Auf mein Commando:

Linke Hand — links seitwärts — hoch!

erhebt Ihr den linken Arm und die Hand, und streckt dieselbe nach der linken Seite zu so hoch aus, daß sie mit der Schulter in gleicher Höhe liegt. Der Rücken der Hand ist nach oben, das Innere derselben nach unten gewendet.

Hierauf heißt es:

Fussspitzen auf — geschnellt!

und diese Bewegung wird uns Albert deutlich machen.

Albert. Das linke Bein erhebt sich, und die Fußspitze mit durchgedrücktem Kniee und auswärts gerichtetem Füße, schnellt sich links seitwärts auf, bis an die Hand.

Reinhard. Darf hierbei, Ernst, das linke Bein sich biegen?

Ernst. Im Gegentheil darf hierbei das linke Bein weder sich biegen noch wanken, sondern der Oberkörper muß ruhig bleiben.

Reinhard. Dieselbe Uebung findet auch auf der rechten Seite statt, auf das Commando:

Rechte Hand — rechts seitwärts — hoch!

Fussspitzen auf — geschnellt!

Du wirst uns daher, Ferdinand, leicht das Nähere erklären können.

Ferdinand. Gleich wie vorher die linke, erhebt sich nun die rechte Hand, und schnellt sich nunmehr gleich wie vorher die linke, jetzt die rechte Fußspitze bis an die Hand herauf.

Reinhard. Nachdem wir nun die Uebungen mit den Füßen beendet haben, so gehen wir zu den

Bewegungen des Oberkörpers

über, und es wird Dir, Wilhelm, nicht schwer fallen, den Nutzen zu erklären, den diese Uebungen auf den Körper hervorbringen.

Wilhelm. Die Biegsamkeit des Rückgrates und die Beweglichkeit des Oberkörpers soll dadurch befördert werden.

Reinhard. Auf das Commando:

Biegung nach — vorn!

wird eine andere Bewegung ausgeführt, die Du beschreiben sollst, Georg.

Georg. Die Schüler biegen langsam den Oberkörper nach vorn herab, und zwar so weit, daß sie, bei zwanglos herabhängenden Armen mit den Fingern ziemlich den Boden unmittelbar vor den Fußspitzen erreichen. Dabei bleiben die Fußspitzen auswärts, die Fersen geschlossen, und die Kniee vollkommen durchgedrückt. (Fig. 6.)

Reinhard. Sage uns, Moritz, was wird nun auf das Commando:

In die — Höh'!

erfolgen?

Moritz. Die Schüler erheben langsam den Oberkörper und bringen die Hände wieder an die Seite.

Reinhard. Nun, Friedrich, dem neulich eine Verbeugung so schwer fiel, vielleicht kannst Du den Zweck dieser Uebung uns erläutern?

Friedrich. Durch diese Uebung lernt man ein geschmeidig biegsames Compliment machen, doch läugne ich nicht, daß bei derselben die Kniekehlen mich etwas schmerzen.

Reinhard. Hierbei nehme ich Gelegenheit, Euch noch auf eine sehr nützliche Uebung aufmerksam zu machen, welche der eben vorgenommenen entgegengesetzt ist, und auf das Commando:

Beide Ellenbogen in die Hände — genommen!

Biegung nach — hinten!

ausgeführt wird. Da sie dem August nicht weniger, als Euch Uebrigen bekannt ist, so mag er dieselbe uns beschreiben.

August. Die Schüler legen beide Unterarme kreuzweis auf den Rücken, und umfassen mit den Händen die Ellenbogen, wodurch zugleich die Schultern mit zurückgenommen werden, und bei dem zweiten Commando biegen sie mit angezogenem Kinn, damit der Hals nicht herausgedrückt und ein Kropf verursacht wird, den Oberkörper so weit, als es ohne Anstrengung möglich ist, nach hinterwärts. Die Fersen bleiben an einander geschlossen, die Kniee aber werden, so viel als nöthig ist, um das Gleichgewicht des Körpers zu behaupten, losgelassen. (Fig. 7.) Auf das Commando:

In die — Höh'!

erfolgt die langsame Wiedererhebung in die gerade Stellung.

Reinhard. Nun, Albert, sag' uns, was diese Uebung für Einfluß auf den Körper hat.

Albert. Es soll dadurch bewirkt werden, daß die Brust sich herausgibt, und somit freie Bewegung der Lunge und freies Athmen verursacht wird.

Reinhard. Allerdings, und Du hast vorzüglich Dir diese Uebung empfohlen sein zu lassen, da Du Dich beim Schreiben und Lesen zu sehr niederbeugst, und dadurch die Athmungswerkzeuge in ihrer Thätigkeit hemmst.

Ueberhaupt laßt Euch das im Allgemeinen Alle gesagt sein, daß der Schüler am Schreibtische eine eben so aufrechte und ungezwungene Stellung zu beobachten habe, als wenn er im Freien stände, weil im entgegengesetzten Falle Engbrüstigkeit und andere schlimme Folgen entstehen, ungerechnet, daß durch eine gekrümmte Stellung der Anstand des Schülers sich nicht empfiehlt.

Wir gehen, nachdem ich dies beiläufig bemerkt, zu der folgenden Uebung über, welche in zwei Abtheilungen ausgeführt wird. Welche Bewegung folgt auf das Commando:

Linke Hand — hòch!

Ferdinand. Die Schüler erheben den linken Arm in gerundeter Lage seitwärts in die Höhe, wodurch die linke Seite angespannt wird.

Reinhard. Was wird auf das hierauf folgende Commando:

Biegung — rechts!

für eine Bewegung ausgeführt, Wilhelm?

Wilhelm. Die Schüler biegen den Körper aus der linken Hüfte nach der rechten Seite zu, wobei sich die rechte Hand in die rechte Seite stemmt, und der linke Arm in gekrümmter Stellung über den Kopf erhoben wird. Dabei darf der Oberkörper nicht im Mindesten vorfallen, und der Fuß der angespannten Seite, von welcher aus die Biegung geschieht, sich etwas von der Standlinie erheben, und um $\frac{1}{4}$ Elle von dem andern seitwärts auf der Fußspitze abstehen, um hierdurch die Biegung zu erleichtern. (Fig. 8.) Diese Uebung wird entgegengesetzt, d. h. nach der linken Seite zu, nachdem der Schüler sich auf das Commando:

In die — Höh'!

langsam aufgerichtet und die linke Hand wieder an die Seite herabgelassen, wiederholt, und zwar auf das Commando:

Rechte Hand — hòch!

Biegung — links!

In die — Höh'!

Reinhard. Dasselbe wird nun auf das Commando:

Linke Hand — hòch!

Abwechselnde Biegung — rechts und links!

so lange nach rechts und links fortgesetzt, bis auf:

Halt!

der Schüler seine gerade Stellung wieder annimmt.

Nachdem nun bei diesen verschiedenen Uebungen die Füße, Schenkel und Hüften vorzüglich berücksichtigt worden sind, so gehen wir zu einer gleichmäßigen Ausbildung der oberen Glieder und zwar zu

den Bewegungen der Arme

über, wodurch auch diese gelenk und kräftig werden sollen.

Um diesen Zweck zu erreichen, werden diese Uebungen auf nachstehende Commandoworte ausgeführt. Auf:

Beide Arme — hoch!

erhebt Ihr beide Arme nach beiden Seiten hoch ausgestreckt, bis Hände und Schultern in einer Linie sich befinden. Die Innenseite der Hände ist nach Außen gewendet. Was werden wir nun, Georg, zunächst für eine Uebung mit den Armen vornehmen?

Georg. Sie wird schon durch das Commandowort:

Langsam dreh'n!

angedeutet, und besteht darin, daß beide Arme langsam gedreht werden, so, daß sie, von vorn nach hinten und zuerst von oben nach unten, dann von unten nach oben sich bewegend, einen Kreis beschreiben.

Reinhard. Was ist dabei besonders zu bemerken, Moritz?

Moritz. Daß der Kopf und der ganze Körper in seiner geraden Stellung ruhig erhalten werde.

Reinhard. Und was erfolgt auf das Commando:

Halt!

Friedrich. Die Schüler lassen die Arme langsam wieder an die Seite herabsinken, wobei aber kein hörbares Anschlagen mit den Händen an die Oberschenkel zugelassen werden darf, damit jeder Gymnastiker seine Glieder lernt in der Gewalt haben.

Reinhard. Dieselbe Kreisbewegung der Arme wird

wiederholt, nur mit dem Unterschiede, daß nun auf das Commandowort:

Schnell — dreh'n!

sie jetzt mit möglichster Schnelligkeit erfolgt.

Nachdem nun durch diese Uebung die Arme in den Schultern losgemacht worden sind, so ist es auch nöthig, dieselben straff halten und strecken zu lernen. Es wird hierzu commandirt:

Die geballten Hände seitwärts auf die Schultern, —
zurück — geschlagen!

Wie wird diese Bewegung ausgeführt, August?

August. Die Schüler krümmen die Ellenbogen und legen die zusammengeballten Hände seitwärts auf die Schultern; dann schnellen sie erst die linke, dann die rechte Faust mit gestrecktem Arme kräftig zurück, als wenn sie Jemanden, der hinter ihnen stände, mit den Fäusten schlagen wollten.

Reinhard. Von der eben angegebenen Lage der geballten Hände auf die Schultern geschehen nun auch nach Verhältniß des Commando's:

Gerad aus- — Hoch aus- — Tief aus- — und seitwärts
aus — geschnellt!

die Bewegungen nach diesen Richtungen, (Fig. 9.) welche dann auch mit beiden geballten Händen zugleich geübt werden können. Hierdurch werden die Schultern zurückgebracht, die Brust erhoben und gewölbt, und die Arme gestärkt. Noch eine andere Uebung, die Arme gelenk zu machen, findet dadurch statt, daß dieselben, ein- und auswärts verwendet, bewegt werden, es wird dazu commandirt:

Beide Hände mit den innern Flächen vorn — zusammen!
Zurück- und vor — geschlagen!

Was erfolgt hierauf für eine Bewegung, Albert?

Albert. Auf das erste Commando strecken die Schü-

ler die Arme gerade in gleicher Höhe mit den Schultern vor, und legen die Handflächen zusammen, so, daß die Daumen sich oben befinden. Auf das zweite Commando schlagen sie die Arme zurück, so, daß sie hinter dem Rücken mit den Rückseiten, dann wieder vorn mit den Flächen zusammentreffen.

Reinhard. Dieselbe Uebung kann nun auch auf das Commando:

Beide Hände mit den Rückseiten vorn — zusammen!

Zurück- und vor — geschlagen!

ausgeführt werden, nur daß bei dem Vorschlagen die Rückseiten, und bei dem Zurückschlagen die inneren Flächen zusammentreffen.

Nachdem wir die Uebungen mit den Armen beendigt, so gehen wir zu den

Wendungen des Kopfes

über, deren Zweck uns Ernst auseinandersetzen wird.

Ernst. Durch dieselben soll darauf hingewirkt werden, daß das Handgelenk los werde, und daß der Schüler sich gewöhne, langsam und schnell den Kopf und die Augen nach der einen oder der andern Seite hin zu wenden, ohne den übrigen Körper dabei zu bewegen.

Reinhard. Es folgen zu diesem Zwecke drei verschiedene Commando's:

Augen — rechts! — links! — gerad' — aus!

und wie werden diese ausgeführt, Ferdinand?

Ferdinand. Der Schüler dreht den Kopf mit natürlich angezogenem Kinne so weit rechts oder links seitwärts, daß das linke (rechte) Auge mit der Mitte der Brust in eine Linie komme, ohne jedoch den übrigen Körper zu bewegen. Auf:

Gerad' — aus!

nimmt der Kopf seine vorige Stellung wieder an.

Reinhard. Diese Bewegungen werden mehrmals wiederholt, und können erst langsam, dann schnell ausgeführt werden. Hierbei werde ich, um dies Euch anzudeuten, die Commandoworte erst langsam und gedehnt aussprechen, während ich bei den schnellen Bewegungen das letzte Wort kurz und scharf hervorstoße. Den Nutzen dieser Uebung wird uns vielleicht Wilhelm sagen können.

Wilhelm. Hierdurch erlangen die Drehgelenke der Halswirbelbeine eine größere Gelenkigkeit.

Reinhard. Da Ihr Euch nun eine Zeit lang geübt habt, und vielleicht ermüdet seid, so werde ich Euch eine beliebige zwanglose Stellung annehmen lassen, damit die angespannten Glieder sich auf eine kurze Zeit wieder erholen können, wozu ich Euch durch das Commandowort:

Lòs!

die Erlaubniß gebe.

Zweite Abtheilung.

Das Wagehalten oder die Balancirübungen.

Reinhard. Wir gehen nun zu dem Wagehalten oder den Balancirübungen des eigenen Körpers über. Indem wir jetzt die Vorübungen auf ebenem Boden vornehmen, könnt Ihr später, wenn Ihr in denselben fest geworden seid, sie auch auf dem Schwebebaume, so wie auf den Latten oder auf einem in die Erde geschlagenen Pfahle, üben.

Diese Uebungen sind ein wichtiger Theil der Gymnastik, denn sie geben dem Körper Sicherheit und Geschick-

lichkeit in den verschiedenen Lagen und Stellungen, lehren ihn immer im Gleichgewichte und also in der Gewalt behalten, und geben allmälig den Beinmuskeln eine besondere Festigkeit. Zu ihrer Ausführung wird nicht sowohl eine große Stärke, aber um so mehr Geschicklichkeit erfordert, den Körper im Gleichgewichte zu erhalten, und es lassen sich im Leben viele Fälle denken, wo die darin erlangte Fertigkeit von großem Nutzen sein kann und Georg wird uns gewiß auf einige derselben aufmerksam machen können.

Georg. O ja, mir fallen mehrere davon ein. Viele kommen in die Nothwendigkeit, auf schroffen Pfaden, schmalen, an Abgründen hinlaufenden Wegen und auf schwankenden Stegen über hohe Ufer gehen zu müssen.

Reinhard. Und was kann sich in solchen Fällen leicht ereignen, Moritz?

Moritz. Der Unbeholfene verunglückt, der Schwache und Ungeübte wird vom Schwindel befallen, und kann Gesundheit und Leben einbüßen.

Reinhard. Da hast Du sehr recht, ein solches Unglück kann dem Unbeholfenen auf solchen gefährlichen Stellen sehr leicht begegnen, während der in diesen Uebungen Erfahrene sich mit Muth und Besonnenheit aus dergleichen Verlegenheiten zieht.

Ich will Euch hier im Voraus bemerken, daß die nachfolgenden Uebungen so lange fortgesetzt werden, bis das Commando:

Beigezogen!

erfolgt, worauf Jeder die vorige Stellung wieder annimmt.

Nachdem Ihr auf

Achtung!

die gerade Stellung angenommen, so wird commandirt:

Linker (rechter) Fuss — vor!

Zurück!

Vor!

Und wie erfolgt die Ausführung, Friedrich?

Friedrich. Auf das erste Commando bringen die Schüler den genannten Fuß sofort vor. Das Knie ist wohl gestreckt, und die Fußspitze nach dem Boden herabgesenkt, von welchem sie ungefähr einen Zoll entfernt bleibt. Dabei darf aber der Oberkörper nicht im Geringsten wanken.

Reinhard. Was folgt aber auf das zweite Commando:

Zurück!

für eine Bewegung, August?

August. Die Schüler ziehen denselben Fuß mit ein wenig nach außen gebogenem Knie zurück, und strecken denselben wieder. Die Fußspitze bleibt auswärts und nach dem Boden gerichtet.

Reinhard. Wie wird das dritte Commando:

Vor!

ausgeführt, Albert?

Albert. Die Schüler strecken denselben Fuß mit auswärts gerichtetem Knie und Fußgelenk wieder vor, und bleiben so lange in dieser Stellung, bis commandirt wird:

Das Fussgelenk gedreht!

Reinhard. Und die Bewegung davon wird uns Ernst sogleich beschreiben.

Ernst. Jetzt bewegen die Schüler die linken Fußspitzen in einem Kreise herum, ungefähr so, als wenn sie an eine vor ihnen stehende Wand mit den Fußspitzen einen Kreis bezeichnen wollten. Jedoch muß diese Kreisbewegung nur mittelst des Fußgelenkes bewerkstelligt werden, das Knie bleibt unbeweglich gestreckt und die Fußspitze stets auswärts nach dem Boden gerichtet.

Reinhard. Nachdem diese Uebung links vollbracht ist, wird sie auf dieselbe Art auf das Commando:

Rechter Fuss — vor!
Zurück!
Vor!
Das Fussgelenk gedreht!
Beigezogen

mit dem rechten Fuße gemacht, und es können sich nun stufenweise diese Bewegungen vergrößern. Auf das erneute Commando:

Linker (rechter) Fuss — vor!

strecken die Schüler den linken Fuß vor, wie vorher, und es erfolgt nun eine andere Uebung:

Mit angespanntem Knie und Fussgelenk — kleiner Kreis!

was uns Ferdinand näher angeben mag.

Ferdinand. Vorher wurde der Kreis mit der Fußspitze blos durch eine kleine kreisförmige Bewegung des Fußgelenkes beschrieben; jetzt aber bleibt das Fuß- und Kniegelenk gestreckt, und die Kreisbewegung wird mit dem ganzen Beine durch Bewegung aus dem Hüftgelenke hervorgebracht. Das Knie des feststehenden rechten Fußes wird kräftig durchgedrückt, um den Oberkörper in der ruhigsten Lage zu erhalten.

Reinhard. Selbige Uebung wird nun ebenfalls mit dem rechten Fuße ausgeführt, auf die Commandowörter:

Rechter Fuss — vor!
Mit angespanntem Knie und Fussgelenk — kleiner Kreis!

Auf das erneute Commando:

Linker (rechter) Fuss — vor!
Kreisen!

erfolgt eine Bewegung, die uns Wilhelm beschreiben mag.

Wilhelm. Die Schüler bringen den genannten Fuß, wie bei der vorigen Uebung, wieder vor, und umschreiben mit der wohl auswärts gerichteten und nach dem Boden

herabgesenkten linken Fußspitze einen möglichst großen Kreis, um den feststehenden Fuß herum, und zwar einen Zoll vom Boden entfernt.

Reinhard. Je weniger sich dabei der Oberkörper wendet, desto besser ist die Uebung ausgeführt. Sie ist vor und zurück so lange fortzusetzen, bis

Beigezogen!

commandirt wird. Dieselbe Bewegung wird ebenfalls mit dem andern Fuße vorgenommen. Um zu einer anderen Uebung überzugehen, beginnt auf das Commando:

Linker (rechter) Fuss — vor!

Aus — geschnellt!

nun eine etwas heftigere Bewegung; welche ist diese, Georg?

Georg. Man schnellt den bezeichneten Fuß gerade vor sich hin kräftig aus, indem man die Bewegung macht, als wenn man einen vor sich liegenden Gegenstand mit dem Fuße kräftig von sich wegstoßen wollte, wobei aber die Fußspitze den Boden nicht berühren darf.

Reinhard. Dieselbe Uebung wird ebenfalls mit dem rechten Fuße wiederholt.

Eine andere Bewegung folgt auf das Commando:

Linker (rechter) Unterschenkel aufgelegt!

und wie wird diese Bewegung ausgeführt, Moritz?

Moritz. Der genannte Unterschenkel wird gequert in horizontaler Linie auf das Knie des andern Fußes gelegt, so, daß er mit jenem die Form eines Kreuzes bildet. (Fig. 10.)

Reinhard. Was erfolgt auf das Commandowort:

In die — Höh'!

Friedrich?

Friedrich. Man erhebt sich langsam, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, auf die rechte Fußspitze.

Reinhard. Zur Wiederholung rechts, wird eben so commandirt:

Rechter Unterschenkel — aufgelegt!

In die — Höh'!

Beigezogen!

Was erfolgt auf das Commando:

Linker (rechter) Unterschenkel zurückgelegt!

August?

August. Man legt den linken Unterschenkel gequert in die genannte Kniekehle, worauf man sich auf das Commando:

In die — Höh'!

bis auf die rechte Fußspitze erhebt.

Reinhard. Dasselbe wird ebenfalls mit dem rechten Fuße wiederholt. Es darf Euch nicht befremden, daß, da wir den Grundsatz, vom Leichten zum Schweren überzugehen, fortwährend beobachten, wir jetzt zu einer Uebung kommen, welche bei der Ausführung größere Schwierigkeiten darbietet, sie erfolgt auf das Commando:

Der linke (rechte) Fuss bleibt stehen, der rechte (linke) balancirt! — Nieder!

Albert wird diesmal die Ehre haben, diese schwierige Bewegung uns zu beschreiben und anschaulich zu machen.

Albert. Das heißt: der linke Fuß bleibt stehen, und der rechte wird mit angespanntem Knie- und Fußgelenke nach vorn zu erhoben, so daß er in eine wagerechte Lage kommt. In dieser Stellung wird nun das linke Knie gebogen, und der allein auf dem linken Beine ruhende Körper wird so weit als immer möglich herabgelassen. Das rechte Bein bleibt, ohne den Boden zu berühren, vorgestreckt, und wird schwebend erhalten. Damit aber das Gleichgewicht nicht verloren geht, so neigen die Schüler den Oberkörper beim Niederbeugen etwas vor, und bringen ihn, ist die Beugung vollzogen, wieder in die gerade Lage, und

strecken beide Hände und Arme in paralleler Linie vor sich aus. (Fig. 11.) Auf:

Beigezogen!

erhebt sich der Schüler langsam, und stellt dann den rechten Fuß wieder an den linken, worauf dasselbe auch rechts wiederholt wird. Auf dieselbe Weise kann auch rückwärts nieder balancirt werden.

Reinhard. Nachdem wir dies beendigt haben, kommen wir nun zu der Gruppenbalancirstellung, welche, da sie nach den Gesetzen der Schönheit und nach den Regeln der Malerkunst sich zu richten hat, mit vorzüglicherem Anstand und Sorgfalt ausgeführt werden muß. Die Benennung kommt daher, weil sie die Grundlage und Vorübung zur Zusammenstellung mehrerer Personen ist, um eine vollständige Gruppe darzustellen. Das Commando lautet:

Gruppenbalancirstellung, der linke (rechte) Fuss bleibt stehen! — Eins!

Wirst Du uns, Ernst, von dieser Uebung die auf das Commando erfolgende Ausführung näher beschreiben können?

Ernst. Die Schüler erheben langsam und gemessen das rechte Bein mit auswärts gewendetem Knie nach hinten; der rechte Fuß ist hierbei ebenfalls zurück-, jedoch nach außen ¼ Elle über die Höhe des linken Kniees, gestreckt. Der linke Fuß bleibt fest mit durchgedrücktem Kniee stehen. Der linke Oberarm wird so weit seitwärts erhoben, daß der Ellenbogen mit der Schulter in gleiche Höhe kommt; die linke Hand erhebt sich auswärts bis über die Augenhöhe. Die Innenseite der Hand ist dem Körper des Schülers zugewendet, das Gelenk derselben ist ungezwungen gebogen, die vier Finger liegen ein wenig gerundet leicht neben einander, und die Spitzen des Daumes und des Zeigefingers berühren sich sanft. Demnach wird der ganze linke Arm von der Schulter aus bis zu den Fingerspitzen einen wohlgerundeten Halbkreis bilden.

Ebenso der rechte Arm, doch sind der Ellenbogen und die Hand nur bis zur Mitte der Brust erhoben. Die Schultern werden natürlich zurückgenommen, die Brust ist gewölbt und der Rücken einwärts gebogen, der Kopf frei und mit leichter Anmuth erhoben, und der ganze Körper neigt sich, um das Gleichgewicht zu behaupten, etwas nach vorn. (Fig. 12.)

Reinhard. Du hast uns eine sehr treue Schilderung gegeben, und die Bewegung richtig dabei ausgeführt. Hierbei will ich noch bemerken, daß, wenn mit der Zeit der Körper eine gewisse Sicherheit und mehr Festigkeit erhalten hat, diese Stellung, auf der äußersten Fußspitze stehend und sich dabei drehend, ausgeführt, zu gleicher Zeit aber der Fuß des nach hintenzu erhobenen Beines bis in die Höhe der Hüftgelenke erhoben wird. Auch kann damit ein abwechselndes Vorwärtsschreiten verbunden werden. Dasselbe wird nun auch rechts ausgeführt auf das Commando:

Gruppenbalancirstellung, der rechte Fuss bleibt stehen! — Eins!

Bei diesen Stellungen wird überhaupt allemal der Arm an der Seite, wo der Fuß feststeht, mehr erhoben, und jener, wo das Bein in der Schwebe sich befindet, mit der Mitte der Brust in gleicher Höhe gehalten.

Wir kommen nun zur letzten Art dieser Stellungen, welche auf das Commando:

Die linke (rechte) Fussspitze — an das Kinn! (die Stirn!)

erfolgt. Ferdinand, sage uns, wie wird diese Bewegung ausgeführt?

Ferdinand. Der Fuß wird mit beiden Händen oder bei schon erlangter Fertigkeit mit einer Hand ergriffen, und unter Neigung des Kopfes an's Kinn oder an die Stirn gedrückt. (Fig. 13.)

Reinhard. Gut ist es, wenn der Schüler sich bemühet, seinen Körper in dieser Stellung einige Zeit im Gleichgewichte zu erhalten. In der Folge kann es auch

versucht werden, die Fußspitze an's Kinn oder die Stirn zu bringen, indem der Fuß von hinten hinaufgezogen wird. Dieses wird ebenfalls mit beiden Füßen geübt.

Damit Ihr nun nach so mannichfachen Anstrengungen, die Eure Kräfte in Anspruch nahmen, diese nicht völlig erschöpft, so mögt Ihr auf das Commandowort:

Lòs!

auf einige Zeit eine bequemere Stellung annehmen, um mit desto größerer Aufmerksamkeit und Lust an den folgenden Uebungen Theil zu nehmen.

Dritte Abtheilung.

Wendungen oder Drehungen und Umschwünge des Körpers.

Reinhard. Nachdem Ihr durch diese, zur Ausarbeitung des Körpers nöthigen Uebungen eine größere Festigkeit, geschmeidigere Gelenkigkeit und sichere Haltung des Körpers erhalten habt, so gehen wir zu den Wendungen oder Drehungen auf der Stelle über, wobei der Körper in gerader Haltung, ohne seinen Platz zu verlassen, nach einer andern Seite hin gewendet wird.

Um Euch darauf vorzubereiten, will ich die Mußezeit benutzen, und einige vorläufige Bemerkungen darüber aussprechen, und Wilhelm kann mir vielleicht erklären, was man unter einer Wendung oder Drehung auf der Stelle versteht?

Wilhelm. Darunter versteht man diejenige Bewegung, vermöge welcher man, ohne seinen Platz zu verlas-

sen und ohne des Körpers gerade Haltung zu verlieren, sich so dreht, daß man nach einer andern Seite zu Front macht.

Reinhard. Diese Bewegungen haben an sich keine Schwierigkeiten, doch ist es unerläßlich, daß sie bestimmt, rasch, sicher und in richtigem Maße vollzogen werden. Zum besseren Verständniß und zur leichteren Ausführung ist es gut, daß Jeder sich einen um ihn gezogenen Kreis vorstellt, und diesen in acht gleiche Theile sich abgetheilt denkt, nach welchen die Viertel-, halben, ganzen, Achtel-, Dreiachtel- und Fünfachtelwendungen entstehen. Diesen um sich herum gedachten Kreis hat, nach dem verhältnißmäßigen Commandowort Jeder durch die beziehentliche Körperwendung zu bezeichnen, und so beschreibt z. B. auf das Commando:

Achtelwendung — rechts — um!

der Körper des Schülers den achten Theil dieses Kreises durch die Bewegung von der linken zur rechten Hand. Die Art aber, wie jede Wendung ausgeführt wird, mag uns Georg beschreiben.

Georg. Jede dieser Drehungen geschieht auf der Ferse des linken Fußes, dessen Spitze unmerklich erhoben wird. Auch der rechte Fuß wird im Augenblicke des Schwunges ein wenig erhoben, und sogleich nach Beendigung der Wendung wieder auf den Boden gesetzt. Während des ganzen Actes aber muß der Körper immer gerade gehalten und Ferse an Ferse geschlossen bleiben.

Reinhard. Leichter werden die Jüngeren unter Euch die Wendungen begreifen können, wenn wir erst die Viertel-, halben und ganzen Wendungen vornehmen, und alsdann erst die verschiedenartigen Achtelwendungen folgen lassen. So wollen wir denn zuvörderst zu den Viertelwendungen übergehen.

Was erfolgt auf das Commando:

Rechts (links) — ùm!

für eine Ausführung, Moritz?

Moritz. Der Schüler wendet sich auf um dergestalt nach der benannten Seite, daß er den vierten Theil eines Kreises beschreibt, und das Gesicht an diejenige Stelle kommt, wo vorher die rechte Schulter hingewendet war. Die linke Fußspitze wird hierzu etwas erhoben in diese Stellung gewendet, und der rechte Fuß, welcher etwas gelüftet dieser Drehung folgt, gleichzeitig beigestellt.

Reinhard. Um Euch die vorige Stellung wieder annehmen zu lassen, wird commandirt:

Links — ùm! oder Frònt!

worauf Ihr die Viertelwendung wieder zurückmacht und nach mir das Gesicht zukehrt. Zu was für einer Wendung kommen wir nun, Friedrich?

Friedrich. Zu der halben Wendung.

Reinhard. Auf wie vielerlei Art kann diese ausgeführt werden, August?

August. Auf zweierlei Art, wovon die erstere für den Gymnastiker zweckmäßiger ist, weil derselbe durch die Vorübungen schon die Geschicklichkeit erlangt haben muß, seinen Körper zu drehen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, und sie wird ausgeführt auf das Commando:

Rechtsum (linksum) — kèhrt!

indem der Schüler zugleich zwei Viertelwendungen in einer Drehung machen muß, ohne sich den geringsten Schwung mit dem Oberleibe zu geben, der durchaus in ganz gerader Richtung bleiben muß. Durch diese Wendung gelangt der Schüler mittelst der Beschreibung eines halben Kreises in die seiner Fronte entgegengesetzte Richtung, oder er kommt mit dem Gesichte dahin zu stehen, wo vorher der Rücken hingerichtet war.

Reinhard. Du hast es richtig beschrieben; aber bei wem kommt die zweite Art in Anwendung, Albert?

Albert. Diese wird meistentheils bei dem Militair angewendet, weil der Rekrut selten von Jugend auf daran gewöhnt wird, seinen Körper im Gleichgewichte zu erhalten, und daher diese, als die leichtere, eher erlernt, als jene.

Reinhard. Du hast es gut gemerkt, und sie wird auch auf das Commando:

Rechtsum — kehrt!

und zwar in 3 Abtheilungen oder Tempos ausgeführt, die uns Ernst vielleicht beschreiben kann.

Ernst. O ja, beim ersten Tempo wird auf Eins! der rechte Fuß dergestalt zurückgestellt, daß der Ballen beinahe den Absatz des linken Fußes berührt; beide Kniee werden ohne Zwang gestreckt; der Körper ruht gleichmäßig auf beiden Füßen. Beim zweiten Tempo vollzieht auf Zwei! der Schüler, auf beiden Absätzen sich gleichmäßig drehend, die halbe Wendung, und beim dritten Tempo wird auf Drei! der rechte Fuß lebhaft an den linken angezogen.

Reinhard. Diese drei Unterabtheilungen werden anfangs mit lautem Zählen, zur Erleichterung des Lernens, eingeübt; aber später muß ein Jeder bei sich in Gedanken zählen, bis ihm die Bewegung mechanisch geworden ist. Soll die vorige Frontstellung wieder hergestellt werden, so wird commandirt:

Rechtsum — kèhrt! oder Frònt!

Doch die Wahrnehmung, daß Du, Ferdinand, bei der ersten Art dieser halben Wendung zurückwanktest, weil Du Dich zu sehr hinten überbeugtest, veranlaßt mich zu der Bemerkung, daß dies ein häufiger Fehler sei, und vermieden werden müsse, vorzüglich von dem Gymnastiker, von dem man voraussetzt, daß er, ohne abzusetzen, in einem Umschwunge den halben Kreis zu beschreiben im Stande ist.

Wir kommen nun zu der ganzen Wendung.

Ernst. Erlauben Sie mir eine Frage: Kommt denn diese auch beim Militair vor? Ich entsinne mich wenigstens, so oft ich den Exercirübungen von Soldaten beigewohnt habe, sie niemals gesehen zu haben.

Reinhard. Du hast sehr richtig beobachtet; die ganze Wendung würde in sofern keinen Nutzen für den Soldaten haben, weil der Mann wieder, nachdem er einen ganzen Kreis durch seine Drehung des Körpers gemacht, mit seiner Front dahin kommt, wo er vor der Drehung sich befand; auch würde sich selbige durch die zweite beschriebene halbe Wendung nicht ausführen lassen, sie ist nur eine gymnastische Uebung, welche bezwecken soll, den Körper bei gerader Haltung im Gleichgewichte auf der linken Ferse und bei einem wenig erhobenen rechten Fuße in einem ganzen Kreise herum zu drehen. Es wird hierzu commandirt:

Rechtsum kehrt (linksum kehrt) — kèhrt!

wobei sich die Schüler, wie ich schon erwähnt, einmal ganz herumdrehen, so daß das Gesicht wieder nach derselben Richtung hinsieht, wo es vor der Wendung hingerichtet war.

Da wir nun die Viertel-, halben und ganzen Wendungen durchgegangen, so werden Euch nun die Achtelwendungen um so leichter fallen, zu denen wir jetzt übergehen. Von was soll sich Jeder, um es nochmals zu wiederholen, umgeben denken, Ferdinand?

Ferdinand. Von einem Kreise.

Reinhard. Was wird demnach auf das Commando:

Achtelwendung — rechts (links) — ùm!

für eine Bewegung folgen, Wilhelm?

Wilhelm. Der Schüler wendet sich bei dem letzten Worte des Commando's, welches jedesmal die Vollziehung andeutet, nach der benannten Seite hin, und beschreibt den achten Theil des um sich gedachten Kreises.

Reinhard. Wie wird nun die Dreiachtelwendung ausgeführt, welche auf das Commandowort:

Dreiachtelwendung — rechts (links) — um!

erfolgt, und wir wollen sehen, ob uns Georg eine richtige Darstellung davon geben wird.

Georg. Der Schüler verbindet in einer Bewegung mit der Viertel- noch eine Achtelwendung.

Reinhard. Nun bleibt uns noch eine Wendung übrig, welche auf das Commando:

Fünfachtelwendung — rechtsum (linksum) — kehrt!

erfolgt, und deren Ausführung uns Moritz beschreiben soll.

Moritz. Diese wird vollzogen in einer Bewegung durch eine halbe und eine Achtelwendung.

Reinhard. Es ist Dir wohl noch erinnerlich, Friedrich, durch welches Commando man in die Stellung, welche man durch Ausführung der Wendung verlassen hat, wieder zurückkehrt.

Friedrich. Es geschieht auf das Commandowort:

Front!

und wird dadurch ausgeführt, daß man durch eine Dreiachtelwendung rechts wieder nach der zuerst eingenommenen Richtung zu stehen kommt.

Reinhard. Nachdem wir die Wendungen sonach erklärt und ausgeführt haben, so kommen wir jetzt zu den

Umschwüngen,

welche, um sie nach dem Commandowort ununterbrochen auszuführen, ungleich schwieriger als jene sind, und mithin auch eine größere Geschicklichkeit und Gewandtheit erfordern. Sie werden ausgeführt auf das Commando:

Mit einem halben (ganzen) Umschwunge rechts (links) auf — geschnellt!

Zuvörderst mag August von ihnen uns eine Erklärung mittheilen.

August. Der halbe Umschwung geschieht mittelst Drehung und Wendung des Körpers so, daß die Front in der entgegengesetzten Richtung von der ursprünglichen Stellung zu stehen kommt, während bei dem ganzen Umschwunge der Körper so herumgedreht wird, daß dieselbe Front, welche vor dem Beginn des Aufschwunges stattfand, ohne Unterbrechung und mit guter Körperhaltung wieder hergestellt wird.

Reinhard. Wo muß hierbei die Körperschwere vorzüglich ruhen, Albert?

Albert. Der ganze Körper muß sich hierbei auf beiden Fußspitzen und aneinandergeschlossenen Fersen nach gemachter Drehung in der Balance erhalten. Der Umschwung selbst wird vollzogen, indem sich der Schüler, während er mit beiden Fußspitzen gleichzeitig vom Boden aufspringend, sich aufschwingt, und somit wird der Kreis, den Jeder um sich gezogen denkt, ganz beschrieben.

Reinhard. Ebenso werden sie ausgeführt mit abgemessener Fortbewegung von der Stelle, vor-, rück- und seitwärts.

Außer der Gewandtheit, die durch Einübung der Umschwünge dem Körper verliehen wird, lassen sich auch mehrfache Fälle denken, wo uns ein, mit solcher Behendigkeit ausgeführter, Umschwung aus einer gefährlichen Lage bringen, und z. B. vor dem Sturze in einen jähen Abhang sichern kann. Denn nicht allein, daß wir dadurch eine andere Front bekommen, wo sich ein Gegenstand darbietet, uns fest zu halten, so wird auch das uns gefährlich werdende Uebergewicht des Körpers nach vorn, aufgehoben und dem Körper selbst wieder eine selbstständige Haltung gegeben. Zudem ist auch ein solcher Umschwung zur schnellen Ueberschau der uns im Rücken befindlichen und uns umgebenden Gegenstände in solchen Augenblicken, wo wir nicht Zeit haben, uns durch ein langes Umsehen aufzuhalten,

hinreichend, um dem geübten Auge des Gymnastikers mit schnellem Blicke das Hauptsächlichste auffassen zu lassen.

Vierte Abtheilung.

Fortbewegung des Körpers von der Stelle, Gehen, Marschiren, Laufen.

Reinhard. Nachdem wir nun die Ausbildung des Körpers auf der Stelle durch die für die einzelnen Glieder desselben zweckmäßigen Bewegungen beendigt, und somit den wichtigsten Theil der niederen Gymnastik geschlossen haben, so gehen wir weiter, und kommen zunächst auf die

Fortbewegung des Körpers von der Stelle.

Das Gehen, ob es gleich bei allen Menschen auf denselben Grundsätzen der Muskelbewegung beruht, ist doch bei jedem Menschen durch die Art, wie diese Bewegung von ihm ausgeführt wird, sehr verschieden, und bezeichnet zum Theil den Charakter und die Lebensweise desselben; so wird derjenige, dessen Beruf es mit sich bringt, täglich mit einem Schubkarren oder Wagen zu fahren, mit vorwärts gelegtem Leibe, als ob er noch an den Karren gespannt wäre, daher gehen, und Handwerker, welche viel sitzen, wie z. B. die Schneider, behalten selbst beim Gehen noch etwas von dieser ihnen eigenthümlich gewordenen Form des Körpers. Hierzu kommt noch die Angewohnheit eines Jeden insbesondere, der Eine geht und schleudert dabei die Arme, der Andere setzt die Füße einwärts wie die Enten oder Gänse. Mancher macht beim Gehen einen hohlen Rücken und beugt

sich hinten über, als wollte er zurückfallen. Einige trippeln auf den Fußspitzen, andere stampfen mit den Absätzen auf, wieder andere schlürfen mit den Sohlen auf dem Boden hin, während manche die Füße so hoch heben, als läge ihnen bei jedem Schritte ein Stein oder anderes Hinderniß im Wege, über welches sie hinwegzuschreiten genöthigt wären. So drückt sich auch im Gange des Menschen nicht selten seine Gemüthsstimmung oder seine Manieren unverholen aus, so daß in seinem Gange Zaghaftigkeit oder Muth, Freude oder Traurigkeit, Stolz oder Demuth sich deutlich aussprechen. Das Alter hat seinen, durch Hinfälligkeit des Körpers verursachten, schwerfälligen Gang, doch kann auch der bejahrte Mann, wenn er in früher Jugend durch die Uebung der Gymnastik seinen Gang regeln gelernt und sich immer beobachtet hat, mit Festigkeit und Anstand einherschreiten.

Friedrich. Verzeihen Sie, Herr Reinhard, daß ich Sie unterbreche, aber wir haben uns schon oft über Sie gefreut, wenn wir Sie bei schon so vorgerückten Jahren immer noch in so edler Haltung und jugendlicher Leichtigkeit und Sicherheit dahin schreiten sehen.

Reinhard. Nun das werdet Ihr in Eurem Alter auch noch dereinst zu thun vermögen, wenn Ihr, so wie ich, die Gymnastik immer mit gleicher Lust und Liebe üben werdet. Um die vorhin von mir namhaft gemachten Fehler zu vermeiden, diene als Regel, daß das natürlichste und leichteste Gehen auf plattem Fuße geschieht, und blos die Beine und Füße in Thätigkeit gesetzt werden, so daß der ganze übrige Körper mit Leichtigkeit fortgetragen wird. Hierbei ist aber die Haltung des Körpers besonders zu berücksichtigen, so, daß man nicht von einer Seite zur andern gleich einem Betrunkenen, schwanke, der Kopf weder auf die Brust gesenkt sei, als fände man Gefallen daran, sich selbst gehen zu sehen, noch allzuweit hintergeworfen werde, als wolle er die Sterne beobachten, und dabei über den nächsten Stein stolpern, den er nicht sieht. Dabei darf er

die Arme weder steif halten, noch umherschleudern, die Finger weder von sich strecken, noch die Faust fest zu ballen. Du, August, wirst mir sagen, wie die Haltung des Körpers beschaffen sein müsse.

August. Die Haltung des Körpers muß gerade sein, der Kopf frei getragen werden, die Arme natürlich am Körper herabhangen.

Reinhard. Was ist hierbei noch zu beobachten, Albert?

Albert. Zu einem guten Gange ist erforderlich, daß sich bei jedem Schritte die Kniee strecken, mithin die Füße etwas auswärts auf dem Boden zu stehen kommen, und zwar so, daß die Ferse weder zu stark, noch eher als der Ballen den Boden berührt.

Reinhard. Auf was ist ferner noch die Aufmerksamkeit zu richten?

Ernst. Der Fuß muß gerade aufgesetzt werden, so daß er weder zu sehr nach der inneren noch nach der äußeren Seite zu stehet. Die Fußspitzen werden auswärts gesenkt erhalten, Schenkel und Fußgelenke gestreckt, sobald der vorhergehende Fuß an dem andern vorbeigeschritten ist.

Reinhard. Was ist der Erfolg dieser Gangart?

Ferdinand. Der Tritt wird dadurch sicher, und die Stiefeln nicht schief getreten.

Reinhard. Darf denn aber auch einer die Schritte so groß machen, als der andere?

Wilhelm. Jeder muß die Länge oder Kürze des Schrittes nach dem Verhältniß seines Körperbaues einzurichten wissen.

Reinhard. Da hast Du sehr Recht, denn denkt man sich den Fall, daß zwei von verschiedener Körpergröße mit einander gehen, und der Kleine eben so weite Schritte wie sein großer Begleiter machen wollte, so würde man dem Ersteren die Anstrengung sogleich ansehen, und es würde ihm in den Augen der Vorübergehenden ein mißfälliges Ansehen geben, während der Größere, wollte er wie sein

kleinerer Gefährte die Schritte eben so kurz abmessen, sich zuversichtlich lächerlich machen würde. Um Euch einen regelmäßigen Gang anzugewöhnen, so wird es von großem Nutzen sein, wenn Ihr Euch im

Marschiren

anfangs in einem Zuge übt, und hierzu ist es nöthig, daß Ihr auf das Commando:

Angetreten!

Euch vom rechten nach dem linken Flügel, der Größe nach geordnet, in ein geschlossenes Glied aufstellt, in der Art, wie schon früher davon die Rede war. Hierbei wollen wir einige hierher gehörige Benennungen und ihre Bedeutung näher erklären. Was bezeichnet die Benennung Glied?

Georg. Die Zusammenstellung mehrerer Leute in einer geschlossenen Reihe mit einerlei Fronte, d. h. der Haltung des Gesichts nach ein und derselben Richtung.

Reinhard. Wie wird jedes Glied eingetheilt?

Moritz. In zwei Hälften, welche die Flügel genannt werden. Der von der Mitte rechts befindliche Theil heißt der rechte, der entgegengesetzte der linke Flügel.

Reinhard. Wie heißen die an den beiden äußersten Enden des Gliedes stehenden, und wie verhalten sie sich zu den Uebrigen?

Friedrich. Sie heißen Flügelleute, und der rechte Flügelmann ist gemeiniglich der Größte, der linke dagegen der Kleinste und Letzte im Gliede.

Reinhard. Da Ihr nun in eine Reihe angetreten, was werdet Ihr auf das Commando:

Achtung!

zu befolgen haben?

August. Die Füße müssen so stehen, daß die Absätze auf einer Linie sich möglichst berühren, und die Fußspitzen dergestalt gleichweit auswärts gerichtet sind, daß dadurch

die Füße dem rechten Winkel nahe kommen. Beide Arme müssen ohne Zwang und Steifheit gerade herabhängen. Der Kopf muß bei angezogenem Kinne geradeaus gerichtet senkrecht und ungezwungen getragen werden.

Reinhard. Die ganze Stellung muß senkrecht und fest auf beiden Füßen dergestalt natürlich und frei von allem Zwange sein, daß ein Jeder sich in dieser Stellung nach und nach ganz frei und ungespannt im Gleichgewicht fühle. Welcher Fehler ist im Gliede besonders zu vermeiden?

Albert. Es darf im Gliede nie eine Gedrängtheit vorfallen, sondern ein Jeder soll die gehörige Fühlung haben, wodurch zugleich dem Entstehen einer Lücke vorgebeugt wird.

Reinhard. Woran ist zu erkennen, daß man die richtige Fühlung hat?

Ernst. Daran, wenn man, ohne die Arme vom Leibe entfernt zu halten, mit dem Ellenbogen derjenigen Seite, nach welcher hin die Richtung genommen ist, den seines Nebenmannes leise und locker berührt.

Reinhard. Auf der Stelle wird diese richtige Fühlung durch ein allmäliges Vor-, Zurück- oder Seitswärtstreten gesucht. Im Marsche hingegen sucht man sie mittelst des allmäligen seitwärts Vorschreitens und Ausschreitens oder Einziehens zu gewinnen. Zur Annahme der Fühlung im Ganzen wird commandirt:

Fühlung rechts! (links!)

Die richtige Fühlung ist das hauptsächlichste Mittel zur Richtung im geschlossenen Gliede, und die eine kann hier nicht ohne die andere gedacht werden. Obgleich wir schon bei den Vorübungen von der Richtung gesprochen haben, so wird es doch nöthig sein, wo sie im Gliede geschehen soll, sie nochmals zu erklären. Was bezeichnet der Ausdruck Richten?

Ferdinand. Der Ausdruck Richten bezeichnet das

Verfahren, Mehrere — ein Glied u. s. w. — zwischen zwei gegebene Punkte in eine Linie zu bringen, in der kein Einzelner vor noch zurück stehen darf.

Reinhard. Du hast es gut gemerkt, die Richtung setzt eine gerade Linie voraus, die bei einem Gliede über die Brust jedes Einzelnen weglaufend gedacht wird. Diese Linie wird die Richtlinie, diejenige aber, welche die Füße im Gliede bilden, die Standlinie genannt. Wenn wirst Du, Wilhelm, gut gerichtet stehen?

Wilhelm. Wenn ich bei unverwandten Schultern, bei richtiger Fühlung und geringer Kopfwendung den Schein der Brust meines zweiten und dritten Nebenmannes bemerke.

Reinhard. Georg, wie wird der Punkt genannt, von dem die Richtung ausgeht, und der, nach welchem die Richtung geschieht?

Georg. Der Punkt in der Linie, von dem die Richtung ausgeht, wird der Stützpunkt, der entgegengesetzte aber am Ende, nach welchem die Richtung geschieht, der Richtpunkt genannt.

Reinhard. Das Commando zum Richten ist:

Augen — rèchts (links!) — richt't Euch!

und was hast Du darauf zu thun, Moritz?

Moritz. Ich wende den Kopf schnell dahin, wohin es befohlen worden ist, und bleibe, wenn ich den Schein von der Brust meines zweiten oder dritten Nebenmannes sehe, unbeweglich und fest stehen.

Reinhard. Nach dieser erfolgten Richtung folgt das Commando:

Augen gerad' — àus!

worauf Ihr den Kopf und Blick gerade aus richtet.

Dieses Selbsteinrichten geschieht auf der Stelle wie im Marsche immer nach einem der Flügel, rechts oder links, indem der Schüler zuerst die richtige Fühlung zu gewinnen sucht. Auch ist es zuweilen nöthig, daß ein Glied auf der

Linie, wo es steht, in kleinen Strecken rechts oder links zurückt, wozu commandirt wird:

rechts (links) zugerückt — Marsch!

und wie wird dieses ausgeführt, Friedrich?

Friedrich. Das Glied bewegt sich auf derjenigen Linie, auf welcher dasselbe steht, nach der genannten Richtung mit kurzen Seitenschritten fort, und zwar in der Schnelligkeit und im Tacte des Geschwindschrittes.

Reinhard. Was ist hierbei zu beobachten, August?

August. Der Schüler tritt, indem er den Kopf rechts (links) dreht, und ohne die Beugung des Eniees und ohne die Stellung zu verlieren, mit dem rechten Fuße ungefähr $\frac{1}{4}$ Elle seitwärts an, wobei die Ferse des linken schnell an die Ferse des rechten Fußes fest angezogen, und damit so lange fortgefahren wird, bis auf

Halt!

Jeder stehen bleibt, und den Kopf geradeaus wendet.

Reinhard. Es muß dabei genau Tritt und Tact gehalten werden. Die Fühlung und Richtung dabei ist immer nach dem Flügel, wohin zugerückt wird. Zum Behufe des Marsches zu Zweien oder zu Vieren ist es nöthig, daß jedesmal bei der Aufstellung zu Zweien abgezählt, und dieses Abzählen bei jedesmaliger Veränderung der Stellordnung und Stärke wiederholt wird. Das Commando ist:

Zu Zweien — abgezählt!

und wie wird dieses ausgeführt, Albert?

Albert. Der rechte Flügelmann wendet den Kopf etwas links, damit sein Nebenmann ihn hören kann, und ruft Eins! der zweite Mann auf gleiche Weise Zwei! der dritte wieder Eins! der vierte wieder Zwei! u. s. w. bis zum linken Flügelmann.

Reinhard. Jeder muß sich genau merken, ob er Nummer Eins oder Nummer Zwei hat. Sind zwei Glieder, so

müssen die im zweiten Gliede auf ihre Vorderleute Acht geben, weil sie mit denselben gleiche Nummern haben.

Ferner sind zum Marschiren auch die Wendungen nöthig, nur daß hierbei blos die Achtel-, Viertel- und halben Wendungen anwendbar sind, und da Ihr die Ausführung derselben auf der Stelle schon kennt, so wollen wir nun zu den Marscharten selbst übergehen. Nach welcher Richtung geschieht der gewöhnliche Gang, Ernst?

Ernst. Gerade vorwärts, außerdem kann er auch rückwärts und schräg oder zur Seite geschehen.

Reinhard. Wie vielerlei Arten des Schrittes nimmt man an, Ferdinand?

Ferdinand. Man nimmt drei Arten des Schrittes an: den gewöhnlichen oder Ordinair-, den Geschwind- und Trabschritt.

Reinhard. In jeder dieser Gangarten muß sich das bestimmte Maß des Schrittes gleich bleiben, doch richtet es sich nach dem Verhältnisse der Körpergröße, und bei dem gewöhnlichen und geschwinden Schritte würde es für Knaben von 6—12 Jahren ungefähr ¾ Elle, für Jünglinge von 13—16 Jahren 1 Elle und für ältere 1¼ Elle, von einer Ferse zur andern gerechnet, betragen. Beim Trabschritt wird das Maß um ¼ Elle verkürzt. Bei allen Arten des Schrittes wird auf das Wort:

Marsch!

angetreten, und zwar mit welchem Fuße?

Wilhelm. Mit dem linken Fuße.

Reinhard. Was erfolgt auf das Wort:

Halt!

Georg. Bei dem Worte Halt! wird der schwebende Fuß niedergesetzt, und der hintere blos auf die Linie gezogen, aber kein neuer Schritt damit gemacht, und muß commandirt werden, während ein Fuß im Vorschreiten begriffen ist.

Reinhard. Noch muß ich einige Bemerkungen vor-

ausschicken. Bei jeder Art des Schrittes muß Tritt und Schritt gehalten werden. Tritthalten aber heißt in einem ganzen Gliede die gleichseitigen Füße gleichzeitig fortsetzen, so daß erst alle linke, dann alle rechte Füße zugleich fortschreiten. Beim Trabschritt wird nicht so streng auf das Tritthalten geachtet. Schritt gehalten wird, wenn Keiner größere Schritte macht als der Andere, Keiner vorprellt oder zurückbleibt. Wir machen mit dem

Ordinairschritt

den Anfang, und auf Achtung nehmt Ihr die oben beschriebene Haltung an. Was erfolgt auf das Commando:

Fühlung rechts! (links!) Vorwärts! — Marsch!

Moritz. Der Schüler setzt bei dem ersten Worte die Last des Körpers auf den rechten Fuß, und schreitet auf

Marsch!

mit dem linken kräftig und schnell aus. Das Knie ist dabei gespannt, nicht gekrümmt, die Fußspitze streckt sich vorwärts, so daß Sohle und Boden gleichlaufend stehen, und wird etwas auswärts gewendet; der ganze obere Körper muß die Stellung ruhig behalten.

Reinhard. Ihr müßt hierbei auf den Tact des Schrittes achten, den ich, so wie das Zeitmaß durch Zählen angeben werde. Falsche Schritte werden durch die tactmäßig ausgesprochenen Worte:

Links — und — rechts!

verhütet. Was gibt es für ein Mittel, wenn man den richtigen Fuß- oder Gleichtritt verfehlt hat?

Friedrich. Den Fußwechsel. Auf das, in dem Augenblicke, in welchem der eine Fuß im Vorschreiten begriffen ist, ausgesprochene Commando:

Wechselt — Fuss!

zieht man die Ferse des andern Fußes im halben Tacte des angenommenen Schrittes bis an die Ferse des vorderen

Fußes schnell an, und schreitet auf diese Weise mit dem vorgesetzten Fuße wieder im richtigen Tacte fort.

Reinhard. Damit Ihr eine um so größere Festigkeit und Sicherheit im Gange erhaltet, so sollt Ihr in etwas langsamerer Schrittart, als die des gewöhnlichen Schrittes ist, nämlich so, daß ungefähr 80 Schritte auf die Minute kommen, und zwar auf den Fußspitzen marschiren. Auf das Commando:

In die — Höh'!

erhebt Ihr Euch bei gerader Körperhaltung auf die Fußspitzen. Was erfolgt hierauf auf das Commando:

Fühlung rechts! (links!) Vorwärts! — Marsch!

August. Die Schüler treten mit dem linken Fuße, jedoch mit gestreckten Knie- und Fußmuskeln in vorschriftmäßiger Haltung, mit nach außen gedrehten und gestreckten Fußspitzen so an, daß die Schwere des Körpers auf die Zehen zu ruhen kommt.

Reinhard. Das Commandowort:

Halt!

ist das Zeichen zum Stillstehen, und wie erfolgt dieses?

Albert. Es wird, während der eine Fuß im Vorschreiten begriffen ist, auf dieses Wort der stehen gebliebene Fuß auf den Zehen erhalten, und an die erhobene Ferse desselben die des andern Fußes langsam angezogen, worauf der Schüler, ohne die Haltung des Oberleibes zu verlieren, mit den Fersen sich langsam auf den Boden niederläßt.

Reinhard. Auf das Commando:

Rückwärts — Marsch!

wird dieser Marsch auf den Fußspitzen auch rückwärts geübt, und das Zurücktreten mit dem linken Fuße begonnen. Bei dem

Geschwindschritte,

welcher auf das Commando:

Fühlung rechts! (links!) Geschwindschritt, vorwärts! — Marsch!

erfolgt, gelten dieselben Regeln, wie bei dem gewöhnlichen Schritte; doch was ist hierbei noch besonders zu bemerken?

Ernst. Daß wegen des schnelleren Fortschreitens der obere Körper mehr als gewöhnlich vorgeneigt wird, auch fällt das starke Anziehen der Kniee weg, und es werden dieselben merklich gebogen.

Reinhard. Um Euch den richtigen Tact des Geschwindschrittes einzuprägen, zähle ich nun wiederholend:

Eins! Zwei! Drei! Vier!

Auf das Commando:

Ordinair — schritt!

tritt der gewöhnliche Schritt wieder ein, und wird durch den vorschreitenden Fuß hörbar gemacht. Sollen aber bei dem gewöhnlichen oder Geschwindschritte die Schritte verkürzt werden, so geschieht dies auf das Commando:

Ein — gezogen!

worauf der Schritt, mit Beibehaltung des angenommenen Marschtactes, um die Hälfte verkürzt wird. Was erfolgt dagegen auf das Commando:

Aus — geschritten!

für eine Ausführung?

Ferdinand. Auf dasselbe wird das gehörige Schrittmaß wieder angenommen.

Reinhard. Wir kommen nun zu dem

Trabschritte,

welcher auf das Commando:

Trabschritt, vorwärts — Marsch!

erfolgt. Was hat hierbei der Schüler zu thun?

Wilhelm. Bei den ersten beiden Worten schließt der Schüler den Mund fest zu, und nimmt den Oberleib

etwas vor; bei dem Worte Marsch! tritt er schnell mit dem linken Fuße an, setzt die Körperkraft mehr auf die Ballen als auf die Fersen, und biegt die Kniee ein wenig.

Reinhard. Warum muß hierbei der Mund geschlossen werden?

Wilhelm. Um den Athem regelmäßiger eintheilen zu können, und die kalte Luft nicht auf die erhitzte Lunge allzu stark einströmen zu lassen, was schädlich werden könnte.

Reinhard. Allerdings muß auf die Bewachung der Lunge vor Erkältung vorzüglich Rücksicht genommen werden. Damit Ihr richtigen Schritt haltet, werde ich anfänglich durch

links! rechts!

laut den Tact angeben. Im Uebrigen sind dieselben Regeln bei dieser Gangart in Anwendung zu bringen, welche beim Geschwindschritt gelten.

Nachdem wir so die Schrittarten beendigt haben, so wird es Euch gewiß Unterhaltung gewähren, wenn wir zu den Bewegungen in der Linie übergehen, deren Eintheilung uns vor allen Dingen Georg angeben mag.

Georg. Die Bewegungen in der Linie werden eingetheilt in

den Frontmarsch,
den Schrägmarsch,
den Flankenmarsch,
den Rottenaufmarsch oder
Einmarsch in die Richtung.

Reinhard. Welche Richtungen nimmt der Frontmarsch, Moritz?

Moritz. Er geht entweder gerade aus, vorwärts oder zurück, oder auch schräg vorwärts oder schräg rückwärts.

Reinhard. Wie wird die Bewegung im Frontmarsch überhaupt ausgeführt?

Friedrich. Durch den Frontmarsch bewegen sich die beiden aufgestellten Glieder in einer solchen Richtung gerade oder schräg vor oder zurück, also daß nach Halt die eingenommene Stellung mit der vorher genommenen Standlinie gleichlaufend ist.

Reinhard. Was ist von der Fühlung und Richtung dabei zu merken?

August. Sie gehen von dem Flügel, wo die Richtung vorher bestimmt worden ist, dem Richtflügel, aus.

Reinhard. Da Du, Albert, so ziemlich der Geübteste unter Deinen Cameraden bist, so magst Du, um den richtigen Tact der Gangart anzugeben, dem ersten Gliede sechs Schritte vorausmarschiren; was wird hierbei Deine Pflicht sein?

Albert. Vor mir in gerader Linie einen festen Punct mir zu suchen, auf welchen ich unverändert geradeaus zumarschire.

Reinhard. Und wozu dieses?

Albert. Damit nicht in den meiner Richtung folgenden Gliedern ein Drängen entsteht oder Lücken werden.

Reinhard. Was habt Ihr Andern aber zu thun?

Ernst. Jeder schreitet geradeaus, während er die Richtung und leise Fühlung, wie auf der Stelle immer beizubehalten sucht.

Reinhard. Was habt Ihr aber, im Fall letztere verloren geht, zu thun?

Ferdinand. Man sucht sie durch allmäliges Zurücken, Ausschreiten oder Einziehen wieder zu gewinnen, so daß man mit dem Ellenbogen derjenigen Seite, nach welcher hin die Richtung angenommen ist, den seines Nebenmannes leise und locker berührt.

Reinhard. Da Ihr im Frontmarsch die Schrittarten geübt, so wollen wir zum Schrägmarsch übergehen, wo auf das Commando:

Achtelwendung rechts (links) — um!

Vorwärts — Marsch!

Jeder sogleich lebhaft antritt, und in der angenommenen Richtung frei und ohne Fühlung ausschreitet, und zwar warum ohne Fühlung?

Wilhelm. Weil eines Jeden inwendige Schulter mit der auswendigen seines Vordermannes eine Linie bildet, und er den, bei der Wendung auf der Stelle von seinem Vordermann genommenen Zwischenraum nicht verliert.

Reinhard. Um aus dem Schrägmarsch in den Frontmarsch wieder überzugehen, werde ich die Achtelwendung commandiren, durch welche die Front wieder hergestellt wird, und sogleich die Fühlung wieder andeuten. Wollen wir aber aus dem Schrägmarsch in den Flankenmarsch übergehen, so geschieht dies durch eine nochmalige Achtelwendung nach der Seite, wohin die erste gemacht wurde. Was verstehen wir überhaupt unter Flankenmarsch?

Moritz. Der Flankenmarsch ist eine Seitenbewegung, welche von einem Gliede, das in einer Frontlinie aufgestellt war, durch eine Viertel- oder zwei Achtelwendungen bewirkt wird, so daß nach vollzogener Wendung Mann hinter Mann eine Linie bilden.

Reinhard. Die Wendungen im Marsche sind, mit Ausnahme der dafür nicht anwendbaren halben Wendung, denen auf der Stelle ähnlich, und geschehen auf das Commando:

Glied! (Achtelwendung!) Rechts (Links) um!

und wie werden dieselben ausgeführt, Ernst?

Ernst. Sie werden auf dem Ballen des Fußes, welcher der Seite, nach der die Wendung geschehen soll, zunächst ist, mit gleichzeitiger Wendung des Körpers, im Tempo des angenommenen Marschtactes, auf das Commando:

Front! oder um!

vollzogen, welches hierbei jedes Mal commandirt werden muß, bevor der Fuß derjenigen Seite, nach welcher die Wendung geschehen soll, auftritt, mithin z. B. bei Rechts

um, vor dem Auftreten des rechten Fußes. Wer gibt in der Colonne (denn so werden nun die Glieder genannt,) die Richtung an?

Friedrich. Die beiden vorderen Schüler.

August. Erlauben Sie, Herr Reinhard, ich muß Klage führen. Der hinter mir marschirt, tritt mich fortwährend auf die Fersen.

Albert. Ich kann nicht anders, weil Du nicht gehörig Schritt hältst.

Reinhard. Das kommt daher, weil Ihr nicht den gehörigen Gleichtritt beibehaltet, wodurch Ihr den nöthigen Zwischenraum verloren habt. Der Zwischenraum, welchen ein in guter Richtung und mit richtiger Fühlung angetretenes Glied durch die Viertelwendung auf der Stelle erhalten hat, muß von Euch während des Marsches durch einen guten Gleichschritt beibehalten werden. Hat der Schüler aber die gehörige Entfernung verloren, so muß er dieselbe durch's Verkürzen oder Verlängern der Schritte wieder zu erhalten suchen, damit bei der Frontherstellung das Glied mit der nämlichen Fühlung und Richtung dastehe, wie es vor dem Abmarsche der Fall war. Ueberhaupt merkt Euch, daß während des Flankenmarsches jeder Schüler die Fußspitzen gut auswärts setzen muß, damit er beim Vorschreiten nicht auf die Ferse seines Vordermannes trete. Der Vorderste hat, sowie beim Frontmarsch, auch im Flankenmarsch sich einen festen Punct zu ersehen, auf welchen er in gerader Linie hinmarschirt, damit auch die ganze Colonne die gerade Linie halte. Das Abschwenken geschieht nur im Flankenmarsche auf das Commando:

Rechts (Links) abgeschwenkt!

und in der Regel durch eine Viertelwendung in die benannte Seite, indem ein Jeder diese Wendung auf derselben Stelle macht, wo sie der Erste vollzogen hat.

Aus dem Flankenmarsche können wir nun in den

übergehen, wobei der rechte oder linke Flügelmann, je nachdem rechts oder links aufmarschirt werden soll, der Stützpunct ist, nach welchem die Fühlung und Richtung beim Eintreten in die Aufmarschlinie genommen wird, indem die übrigen Schüler den Kopf nach ihm zu drehen. Nach genommener Richtung drehen sie denselben wieder geradeaus, und die schräge Haltung wird durch das Vornehmen der der Richtseite entgegengesetzten Schulter wieder aufgehoben. Dieser Aufmarsch kann von der Stelle aus vorwärts, während der Bewegung aber nur aus dem Flankenmarsche vorwärts bewerkstelligt werden. Er geschieht aus der Fronte und Flanke mittelst der Achtelwendung von der Stelle aus, auf:

Marsch!

während des Marsches auf:

aufmarschirt!

Was erfolgt nun auf das Commando:

Rottenweise rechts (links) — auf — marschirt!

Ernst. Auf:

aufmarschirt!

macht der Flügelmann, nach dem der Aufmarsch geschieht, eine Viertelwendung, die Uebrigen eine Achtelwendung und treten auf:

Marsch!

sofort an. Der zweite Mann neben dem Richtflügel hat dabei nnr einen verhältnißmäßigen Schritt bis in die Richtlinie zu thun, und macht zugleich mit seiner Schulter eine nochmalige Achtelwendung, sucht Fühlung, und richtet sich durch Drehung seines Kopfes ein.

Reinhard. In welcher Schrittart wird der Rottenaufmarsch vollzogen?

Ferdinand. Derselbe wird im Geschwindschritt ausgeführt.

Reinhard. Wir gehen nun zu den Schwenkungen über. Was verstehen wir unter einer Schwenkung?

Wilhelm. Unter einer Schwenkung wird diejenige Bewegung verstanden, mittelst welcher sich eine geschlossene Frontlinie — ein Glied u. s. w. innerhalb des Kreises seiner Standlinie, um einen festen Punct, bis in eine solche Front- oder Marschrichtung kreisförmig bewegt, welcher mit jener ersteren einen Winkel bildet.

Reinhard. Wie werden die Schwenkungen eingetheilt?

Georg. Die Schwenkungen theilen sich in die auf der Stelle und im Marsche. Die ersteren können rechts und links vorwärts in beide Fronten, die letzteren hingegen nur aus derjenigen Fronte vollzogen werden, in welche marschirt wird.

Reinhard. Wie wird die Schwenkung selbst ausgeführt?

Moritz. Der Flügelmann des inneren Flügels dreht sich auf der Stelle auf dem linken Absatze — während der rechte Fuß den verhältnißmäßigen Schritttact beibehält — in gleichem Maße und in gleicher Richtung, in welcher der äußere Flügel sich herumbewegt, dessen gut ausschreitender Flügelmann das Maß, sowie die Richtlinie mit dem inneren Flügelmann angibt, wobei die Fühlung, welche verloren gegangen, nicht ängstlich, vielmehr in abgemessenen Schritten nach letzterem Flügelmann zu suchen ist.

Reinhard. Wohin wird hierbei die Fühlung und Richtung genommen?

Friedrich. Die Fühlung und Richtung ist jedesmal nach dem inneren Flügel.

Reinhard. Wohin wird hierbei die Kopfwendung gerichtet?

August. Der Kopf wird jedesmal nach dem Flügelmanne des inneren Flügels gerichtet.

Reinhard. Was ist vorzüglich bei den Schwenkungen zu vermeiden?

Albert. Das Zurückbleiben oder Vorprallen, wodurch die Frontlinie oder das Glied aus der Richtung kommt.

Reinhard. Uebrigens ist zu bemerken, daß die Schrittart, ohne sie zuerst ausdrücklich zu erwähnen, bei der Schwenkung auf der Stelle stets im Ordinairschritte geschieht. Im Marsche wird sie vorzugsweise in der Schrittart ausgeführt, in welcher marschirt wird. Anfänglich kann die Schwenkung auf der Stelle, mittelst fortgesetzter Kreisbewegung, geübt werden. Zur Schwenkung auf der Stelle wird commandirt:

Schwenkung rechts! (links!)

Màrsch!

und wie wird dieses ausgeführt, Albert?

Albert. Das erste Commando ist die Ankündigung zur Rechts- oder Linksschwenkung, und auf

Màrsch!

treten Alle, wenn die Schrittart nicht besonders bezeichnet wird, im Ordinairschritt an, wobei zu gleicher Zeit die Kopfwendung nach dem inneren Flügel, mit Ausnahme des inneren Flügelmannes, der seinen Kopf nach dem äußeren Flügel dreht, erfolgt. Auf

Halt!

endigt die Schwenkung und der Kopf wird gleichzeitig wieder geradeaus gewendet.

Reinhard. Zur Schwenkung während des Marsches wird commandirt:

Schwenkung rechts! (links!) — schwènkt!

und die Schwenkung beginnt auf das letzte Commando, nach den nämlichen Grundsätzen, wie von der Stelle aus, nur daß hier die Schrittart beibehalten wird, in welcher marschirt wird. Auf:

Gerad' — àus!

wenden Alle die Köpfe geradeaus, und schreiten gleichmäßig mit einem hörbaren Schritte in geradem Frontmarsch fort.

Der Punct, um welchen die Schwenkung geschieht, wird der Drehpunct, der Flügel auf diesem Puncte der innere Flügel, und der entgegengesetzte Flügel der äußere genannt. Ist der rechte Flügelmann der Drehpunct, so heißt die Schwenkung eine Rechts-Schwenkung, entgegengesetzt eine Links-Schwenkung. Fühlung und Richtung gehen bei allen Schwenkungen von dem inneren Flügel aus. Wir kommen nun zu der Uebung, welche mit dem Namen Vornehmen der Schulter bezeichnet wird. Ich hoffe, Ernst wird uns den Unterschied, welcher zwischen diesem und dem Schwenken stattfindet, hierbei angeben können.

Ernst. Bei dem Vornehmen der Schulter, welches blos im Marsche Anwendung findet, bewegen sich beide Flügel, indem der innere auf seinem kleinen Bogen, in dem Verhältnisse, wie der äußere auf dem größeren, vorrückt, so daß beide zugleich in die anzunehmende Marschrichtung eingehen.

Reinhard. Welches Verhältniß beobachten die Flügelleute hierbei?

Ferdinand. Der innere Flügelmann zieht den Schritt während der Drehung nach Verhältniß ein, der äußere schreitet $\frac{1}{2}$ Elle weit aus.

Reinhard. Das Commando dazu ist:

Rechte (Linke) Schulter — vor!

Gerad' — aus!

Fühlung rechts! (links!)

Wie wirst Du, Georg, uns die Ausführung erklären?

Georg. Die Drehung beginnt auf vor! und wird auf aus! beendigt, indem Alles gleichmäßig, mit einem hörbaren Tritte, in den Geradausmarsch übergeht.

Reinhard. Sehr richtig; doch wir kommen nun zur Formirung zweier Glieder aus Einem und umgekehrt. Auf welche Weise geschieht die erstere?

Moritz. Auf das Commando:

Formirt zwei Glieder! — Marsch!

tritt jede Zwei hinter ihre Eins, und das Ganze schließt sich in zwei Glieder, mittelst der Wendung nach dem rechten Flügel im Geschwindschritte.

Reinhard. So ist es. Die Herstellung geschieht aber auf das Commando:

Formirt ein Glied! — Marsch!

und wie wird dieses ausgeführt, Friedrich?

Friedrich. Auf Marsch! öffnen sich die Rotten in der Regel durch Links-Zurücken. Das zweite Glied rückt nach und nach, seiner vorherigen Stellordnung gemäß, in das erste Glied ein, und Alle nehmen Fühlung und Richtung rechts.

Reinhard. Bei dem Marsch zu Vieren, zu dem wir nun kommen, muß ich bemerken, daß die Formirung desselben sowohl von der Stelle aus, als auch während des Flankenmarsches bewerkstelligt werden kann, und zwar von der Stelle aus auf das Commando:

Zu Vieren — abmarschirt!

Rechts (Links) — um!

Zweien! — Ausgerückt!

Wie die Ausführung geschieht, wird uns August erklären.

August. Auf abmarschirt! tritt das zweite Glied einen Schritt gerade zurück. Auf Ausgerückt! tritt, zu dem Abmarsche rechts, jede Zwei einen Schritt rechts vor zur Rechten ihrer Eins, und Alle nehmen Fühlung links.

Reinhard. Hierbei ist jedoch zu erinnern, daß bei sich übrigens gleichbleibender Formirung für den Abmarsch links, jede Zwei zur Linken ihrer Eins zurücktritt, und die Fühlung dann rechts ist. Auf welches Commando aber die Herstellung erfolgt, wird uns Albert sagen.

Albert. Auf das Commando:

Zweien! — Eingerückt!

Front!

rücken die Zweien wieder in ihre Glieder ein, und es schließt sich, nachdem die Front wieder hergestellt ist, das zweite Glied, mittelst eines Schrittes vorwärts an.

Reinhard. Bei der Formirung im Marsche dagegen folgt auf das Commando:

Zu Vieren — marschirt!

Zweien! — Ausgerückt!

folgende Ausführung, welche uns Ernst andeuten mag.

Ernst. Auf marschirt! schreitet das zweite Glied einen großen Schritt seit- und vorwärts, um den erforderlichen Zwischenraum zu gewinnen. Auf Ausgerückt! treten die Zweien, bei der schon oben erwähnten sich gleichbleibenden Vorschrift gemäß, ein.

Reinhard. Das Einrücken und Schließen erfolgt auf das Commando:

Zweien! — Eingerückt!

wovon die Ausführung Ferdinand uns andeuten wird.

Ferdinand. Diese geschieht, indem jede Zwei, im Marsche rechts, links rückwärts hinter ihre Eins, im Marsche links dagegen, rechts vorwärts vor, diese eintritt, und gleichzeitig das zweite Glied sich wieder anschließt.

Reinhard. Zu dem Oeffnen und Schließen der Glieder, was, weil es nöthig ist, wir hier noch mit erwähnen, erfolgt das Commando:

Rückwärts öffnet Euch!

Marsch!

Zweites Glied! Augen rechts! — Richt't Euch!

Augen grad' — aus!

dessen Ausführung aber wird uns Ernst erklären.

Ernst. Auf Marsch! schreitet das zweite Glied 3 Schritte gerade zurück und richtet sich dem dritten Com-

mando gemäß rechts ein, worauf beim vierten Commando die Kopfwendung erfolgt.

Reinhard. Das Schließen aber erfolgt auf das Commando:

Vorwärts schliesst Euch — Marsch!

und dessen leichte Ausführung wird uns gewiß Ferdinand ohne Anstoß beschreiben.

Ferdinand. Die Ausführung geschieht auf Marsch! indem das zweite Glied drei Schritte weit im Ordinairschritte gerade vorrückt, an das erste heran.

Reinhard. Da ich einige Bewegungen mit Euch vorgenommen und Ihr nun ermüdet seid, so gebe ich Euch auf das Commando:

Tret't — ab!

die Erlaubniß, indem Ihr rechtsum kehrt macht, aus einander zu gehen. Auf das Marschiren kommt in natürlicher Folgenreihe

Das Laufen.

Ehe wir zu den eigentlichen Laufübungen selbst übergehen, muß ich zuvor noch Einiges im Allgemeinen darüber erinnern. —

Ernst. Also zum Laufen kommen wir jetzt; ei, wie freue ich mich, daß die gemessenen Bewegungen des Marschirens nun durch eine freiere Bewegung ersetzt werden.

Reinhard. Bedenke aber, daß das Laufen nicht in ein regelloses Rennen ausarten darf, wozu sich leicht Veranlassung und Neigung findet. Im Gegentheil sind beim Laufen im Allgemeinen dieselben Regeln zu beobachten, wie beim Gehen, besonders in Beziehung auf die Haltung des Oberkörpers, und Du, Ferdinand, wirst uns sagen, was dabei zu beobachten ist.

Ferdinand. Auch beim Laufen dürfen die Schritte nicht so groß gemacht werden, und auch hierbei muß der

Niedertritt leicht und auf den Fußballen geschehen. Die Arme dürfen dabei nicht bewegt oder umhergeschleudert werden.

Reinhard. Das Laufen ist wie das Gehen eine der natürlichsten Leibesübungen, und im menschlichen Leben von vielfachem allbekanntem Nutzen. Welches scheint Dir aber, Wilhelm, der Zweck zu sein, den wir damit verbinden?

Wilhelm. Der Zweck desselben, als einer gymnastischen Uebung, ist nicht allein Stärkung der unteren Glieder, sondern auch besonders der Brust, heilsam für die Lunge, und die Elasticität der unteren Glieder befördernd.

Reinhard. Da das Laufen die schnellste Fortbewegung des Körpers von der Stelle aus eigenen Kräften ist, und es dabei bald mehr auf die Schnelligkeit, bald auf die Dauer abgesehen ist, so läßt sich hierbei ein Schnell- und ein Dauerlauf unterscheiden. Doch ist bei dieser heilsamen Uebung Vorsicht und Mäßigung nöthig, weil sie im entgegengesetzten Falle für die Gesundheit höchst schädlich werden kann. Wir kommen deshalb auf die besonderen Regeln der Haltung beim Laufen. Du, Georg, wirst mir einige davon nennen.

Georg. Die Brust wird frei heraus getragen, der Oberleib so weit vorgebogen, daß die Füße im Fortschreiten immer als Stützen nöthig sind.

Reinhard. Was gilt ferner als Regel?

Moritz. Die Oberarme sind an die Seiten fest angeschlossen, die Ellenbogen gekrümmt, so daß beide Theile des Armes hier einen spitzigen Winkel bilden, und die Arme werden nur wenig hin und her geschwenkt.

Reinhard. Und warum dieses?

Friedrich. Damit die der Brust benachbarten Muskeln möglichst in Ruhe bleiben.

Reinhard. Die noch übrigen Verhaltungsregeln magst Du uns, August, sagen.

August. Die Kniee werden bei jedem Schritte ge-

streckt, der Niedertritt geschieht weit mehr auf die Fußbällen, als platt auf die Sohlen.

Reinhard. Dabei müssen aber der Mund geschlossen und die Athemzüge langsam und regelmäßig sein, wie wir schon bei Gelegenheit des Trabschrittes erwähnt haben. Um der Erhitzung vorzubeugen, legt zuvörderst Eure Kopfbedeckung und Oberkleider ab, damit Ihr auf dieser mit Sand bestreuten Bahn um so freier Euch bewegen könnt.

Da das Laufen in Hinsicht auf Schnelligkeit, Dauer, Abgemessenheit und auf Gewandtheit geübt wird, so entstehen aus diesen verschiedenen Gesichtspunkten die verschiedenen Hauptarten des Laufes, nämlich:

Der gerade oder schnurrechte Lauf,
Der Kreislauf,
Der Schlängellauf,
Der Zickzacklauf und
Hinklauf.

Wir beginnen mit dem geraden Lauf oder dem Schnelllauf in gerader Linie, zu welchem drei oder mehrere, je nach Verhältniß des Raumes, mit Zwischenraum antreten können. Am andern Ende der Bahn werde ich mich als Zielpunkt aufstellen, und derjenige von Euch, welcher, ohne während des Laufens in Unregelmäßigkeit zu verfallen, zuerst am Ziele anlangt, soll von mir als bester Läufer erklärt werden. Auf das Zeichen des von mir erhobenen Schnupftuches tretet Ihr Alle gleichzeitig an.

Albert. Da bin ich zuerst.

Reinhard. Ja zuerst bist Du angelangt, aber während des Laufes hast Du die vorher von uns angegebenen Regeln nicht genau genug beobachtet, und ich kann Dich daher noch nicht für den besten Läufer erklären. Doch wird bei mehrerer Uebung sich bei Euch Allen auch mehr Fertigkeit einfinden, und wir kommen daher zum Dauerlauf, welcher eine der kräftigsten Uebungen für die unteren Glieder und die Brust ist, und wo es nicht darauf

ankommt, wer am schnellsten, sondern am längsten läuft. Man muß daher bei diesem Laufe seine Kräfte sparen, und nicht gleich beim Beginnen aus allen Kräften laufen, sondern aus einer gemäßigten nach und nach in eine immer schnellere Bewegung übergehen. Die Länge der Bahn hängt von örtlichen Verhältnissen ab, und kann zu Anfang und zu Ende mit einem Pfahle versehen sein.

Ihr tretet hierbei in Reihe und Glied an, und lauft mit Trittaltung so lange, bis einer nach dem andern, sobald er sich erschöpft fühlt, austritt, und der zuletzt Uebrigbleibende den Sieg davon trägt.

Ernst. Ach ich bin so erschöpft, daß ich ausruhen muß.

Reinhard. Nun so zieh Deine Oberkleider wieder an, hüte aber Dich zu setzen, oder wohl gar sogleich auf den Boden zu legen oder zu trinken.

Ferdinand. Auch ich bin erhitzt, und der Athem verkürzt sich, daher will ich dem Beispiele des Ernst folgen.

Reinhard. Nun, da Du, Ferdinand, am längsten gelaufen und den Sieg davon getragen hast, so wollen wir, um Euch zu erholen, eine kleine Pause machen. Bei Euren bisherigen Leistungen vergeßt Ihr noch gar zu oft, daß mit der Schnelligkeit, Dauer und Gewandtheit im Laufen auch der Anstand verbunden sein soll, welcher bei dieser Uebung, sowie in der ganzen Gymnastik nirgends vermißt werden darf, denn nur zu leicht ist Eurer Haltung entweder das Nachlässige oder das Gezwungene anzusehen, welches beides sich nicht mit einem gefälligen Anstande vereinbaren läßt. Merke deshalb ein Jeder während des Laufens wohl auf, ob er die früherhin schon erwähnten Regeln des Anstandes beobachte. Um auf den Nutzen des Laufens zurück zu kommen, so bemerke ich hierbei noch, daß derselbe in manchem Nothfalle, wo es Eile gilt, um sich und Andere aus einer drohenden Gefahr zu erretten, sehr groß sei, und besonders auch für diejenigen, welche einst in den Kriegerstand treten, theils zur Ausdauer auf Märschen, theils um

dem Feinde in Besetzung irgend eines wichtigen Punktes zuvor zu kommen, nothwendig und erfolgreich sei, und es gewährt besonders einen großen Vortheil, den Athem beim Laufen so einzutheilen zu wissen, daß man nicht erschöpft und athemlos an die bezeichnete Stelle gelangt, sondern den darin weniger Geübten durch langes Aushalten des Athems übertrifft. Die Geschichte der Vorzeit gibt mehrere Beispiele, wo in der Schlacht wichtige Vortheile oder wohl gar der Sieg durch diese Kunst über den Feind errungen worden ist.

Um auch im raschen Laufe kurze und schnelle Wendungen mit Sicherheit machen zu lernen, so mögt Ihr nunmehr den Kreislauf üben, bei welchem Ihr, indem ich mich in die Mitte stelle, bald rechts, bald links ohne Unterbrechung in einem Kreise hinter einander um mich herumlauft. Denselben Zweck hat der darauf folgende Spirallauf, bei welchem Ihr anfangs im weitesten Kreise langsam um mich, dann schneller und schneller in immer mehr sich verengendem Kreise lauft, bis Ihr endlich an mich herankommt und mich gleichsam umwickelt. Für den Schlängellauf, zu dem wir alsdann übergehen, habe ich in Entfernungen von 4 oder 5 Schritten kleine Pfähle in den Boden schlagen lassen, um welche Ihr diesen Lauf zu üben habt, indem Ihr den Körper, in schnellen und geschikten Wendungen ihnen ausweichend, fortbewegt. (Fig. 33.)

Zum Wett- oder Schnelllaufe auf dieser sogenannten Schlängelbahn mag zunächst blos die Hälfte von Euch, Jeder 4 Schritte hinter dem Andern, sich aufstellen, und auf das Commando:

Marsch!

beginnt Ihr Alle gleichzeitig den Lauf. Wer von Euch aber aus Ungeschicklichkeit über die Bahn hinaustritt, ist verbunden abzutreten, ebenso der, welcher von dem Nachfolgenden erreicht worden ist. Auch auf die Dauer kann

der Schlängellauf auf dieselbe Weise geübt werden, wie der gerade Lauf, und der zuletzt auf der Bahn Uebrigbleibende ist Sieger.

Wilhelm. Ich muß aber gestehen, daß der Schlängellauf mich mehr als die vorhergehenden Arten zu laufen, ermüdet hat.

Georg. Das kommt von den schnellen Wendungen, die der Körper machen muß, und wobei noch mehr Muskeln in Bewegung gesetzt werden.

Reinhard. Und doch wird der Zickzacklauf, zu dem wir nun kommen, noch schwieriger sein, denn er wird ebenso auf einer Bahn mit scharfen Winkeln geübt, wo der Körper noch schärfere Wendungen zu machen gezwungen ist.

Moritz. Ei, das thut nichts, denn um so mehr lernt man den Körper in seiner Gewalt haben.

Reinhard. Die Bahn zum Zickzacklauf kann man ebenso, wie die zum Schlängellauf durch die in der Entfernung von 4 oder 5 Schritt eingeschlagenen Pfähle bezeichnen. Beim Schlängellauf aber laufen die ihn Uebenden um dieselben herum, beim Zickzacklauf dagegen kommen sie nur bis an dieselben heran, machen einen augenblicklichen Halt und wenden sich dann plötzlich. Nun gehen wir zu der letzten Art des Laufens, nämlich zu dem Hinklauf über, welcher das Forthüpfen oder Fortschnellen auf einem Fuße ist. Derjenige Fuß, auf welchem sich der Körper fortschnellen soll, ist zuvörderst der linke, und der andere, Hängefuß genannt, wird entweder mit gebogenen Knie zurückgelegt oder vorwärts gestreckt. Die Bewegung beginnt auf das Commando:

Hinklauf.

Rechter (linker) Fuss gestreckt! (gekrümmt!)

Auf dem linken (rechten) Fusse vorwärts — Marsch!

Wie kann dieser Lauf noch geübt werden, und welches scheint Dir der Zweck desselben zu sein?

Moritz. Dieser Lauf, der sowohl vorwärts, als auch rück- und seitwärts geübt werden muß, vervollkommnet besonders die Schnellkraft der Füße und die Fertigkeit derselben, sich schnell und kräftig vom Boden abzustoßen, und leicht und behende nieder zu springen.

Friedrich. Da wir nun die Laufübungen beendigt haben, so erlauben Sie wohl, daß sich die Ermüdeten setzen dürfen.

Reinhard. Dieses würde Dir zwar eine augenblickliche Erholung gewähren, aber da es die Abkühlung so schnell befördert, für die Gesundheit von nachtheiligen Folgen sein; im Gegentheil laßt uns schnellen Schrittes, aus welchem wir nach und nach in einen langsameren übergehen, noch einen Spaziergang durch den Garten machen.

August. Ich habe einen brennenden Durst bekommen, so daß ich gern trinken möchte.

Reinhard. Erst nach einigen Stunden und wenn Du zuvor gegessen hast, darfst Du Deinen Durst stillen.

Friedrich. Ach ja, Sie haben Recht. Da fällt mir eben ein, wie Nachbars Franz vorm Jahre sich beim Laufen erhitzt hatte, und unbesonnener Weise darauf trank. Nun ist er schon lange siech, klagt über Brustschmerzen, und der Arzt sagt, daß er gar würde sterben müssen.

Reinhard. Seht, so muß der Unglückliche für eine augenblickliche Unbesonnenheit büßen, und macht seinen Aeltern Sorge und Kummer. Ihr aber nehmt ein Beispiel daran, seid enthaltsam und habt die zur Erhaltung der Gesundheit Euch eingeschärften Regeln immer im Gedächtniß. Wir Alle müssen von der Erhaltung der Gesundheit Gott, der uns erschuf, dereinst Rechenschaft ablegen.

Fünfte Abtheilung.

Uebungen mit dem Stabe.

Reinhard. Da wir die Uebungen des Körpers im Gehen, Marschiren und Laufen somit beschlossen haben, kommen wir zu einer Uebung, welche, so einfach sie auch sein mag, einen doch nicht unbedeutenden Nutzen herbeiführt, und vorzüglich die Ausdehnung der durch Sitzen eingebogenen Brust und das freie Athmen befördert, und vielleicht fällt Dir, Friedrich, noch ein anderer Nutzen der Stabübungen ein, der Dir aus Deiner eigenen Erfahrung bekannt ist.

Friedrich. O ja, für mich ist diese Uebung selbst von großem Nutzen gewesen, denn ehe ich unter Ihre Leitung kam, hatte ich durch fehlerhafte Haltung beim Sitzen eine Rückgratsverkrümmung mir zugezogen, zu deren Beseitigung die Stabübung, vorzüglich die Biegung nach hinten und das Aufschnellen der Füße mit durchgedrückten und losgelassenen Knieen häufig von mir vorgenommen wurde.

Reinhard. Nun Du wirst den Erfolg bald empfunden haben.

Friedrich. Ja, das Uebel nahm ab, und es wurde eine noch bessere Haltung des Körpers, als sie vorher gewesen war, hergestellt.

Reinhard. Zu diesen Uebungen ist ein Stab von 1½ Zoll Dicke und von 4 Ellen Länge für größere, oder von 3 Ellen Länge für kleinere Schüler erforderlich. Was habt Ihr nun mit diesem Stabe zunächst vorzunehmen?

August. Wir stellen uns mit demselben so auf, daß wir ihn senkrecht mit der rechten Hand halten, und zwar so, daß das eine Ende desselben auf dem Boden dicht neben dem rechten Fuße steht, und die kleine Fußzehe be-

rührt. Der rechte Arm hängt natürlich herab, und die Hand desselben hält mit abwärts gerichteten Fingern den Stab, der gerade emporgerichtet ist, und dessen Spitze sich nahe an der rechten Seite des Kopfes befindet, so daß der Daumen an der inneren Seite des Stabes liegt und die Naht der Beinkleider berührt.

Reinhard. Was erfolgt nun auf das Commando:

Links (rechts) Zwischenraum genommen — Màrsch!

Albert. Wir stemmen den Stab, indem wir von dem Flügelmann seitwärts abrücken, in die Hüfte, und zwar in diejenige, welche dem stehengebliebenen Schüler zunächst ist, und entfernen uns so weit, als die Länge des Stabes beträgt. Ist dieses geschehen, so ziehen wir den Stab wieder an uns, und setzen ihn in der oben angegebenen Weise auf den Boden nieder.

Reinhard. Da Ihr nun so steht, daß Ihr den gehörigen Zwischenraum habt, so können wir zu den Uebungen selbst übergehen, und ich werde Euch zunächst zur Stärkung der Brust- und Armmuskeln, sowie zur Stärkung und Geschmeidigmachung der Handgelenke, Kreisschwingungen mit dem Stabe vornehmen lassen, welche auf das Commando:

Bringt den Stab — vòr!

Doppelkreis vorwärts! — Eìns!

ausgeführt werden, und die Ernst uns beschreiben mag.

Ernst. Auf das erste Commando strecken wir den rechten Arm schnell gerade vor, so daß die, den Stab fest umfaßt haltende, Hand in gleicher Höhe mit der Schulter sich befindet (Fig. 14.), und auf das zweite Commando gibt die Hand dem Stabe einen Druck vorwärts, so daß der obere Theil desselben sich nach vorn herabsenkt, dicht am linken Schenkel vorbeigeht, und, sich wieder aufwärts schwingend, an der linken Schulter vorüber und endlich wieder in die erste Lage kommt. Hat der untere Theil des Stabes diesen Kreis an der linken Seite vorbei durchlau-

fen, so wird die nämliche Schwingung an der rechten Seite vorgenommen, so daß durch beide Schwingungen eine liegende ∞ bezeichnet wird.

Reinhard. Diese Doppel-Kreisschwingungen werden so lange ununterbrochen fortgesetzt, bis Halt! erfolgt, wo sie dann ebenfalls auf das Commando:

In die linke Hand nehmt — den Stab!

links geübt werden, und auf Halt! der Stab wieder in die rechte Hand zu nehmen befohlen wird, wo ebenfalls auf:

Doppelkreis rückwärts — Eins!

dieselben wiederholt werden, nur daß sie mit der Bewegung des Stabes erst rechts, dann links rückwärts beginnen. Zur Beendigung dieser Kreisschwingungen wird commandirt:

Zieht den Stab — zurück!

worauf derselbe in die ursprüngliche Lage zurückgebracht wird. Was erfolgt zunächst auf das Commando:

Bringt den Stab gequert — vor!

August. Wir ergreifen den Stab sogleich mit beiden Händen, und bringen ihn in wagerechter Lage in der Quere vor den Leib, und zwar so, daß die Daumen von oben und die Finger von unten denselben umfassen. (Fig. 15.)

Reinhard. Welches ist die Ausführung des nun folgenden Commando's:

Bringt den Stab gequert — hoch!

Albert. Wir erheben und strecken beide Arme den Stab quer über den Kopf, mit Daumen und den Fingern haltend, so daß der erstere hinter, die letzteren vor dem Stabe sich befinden. (Fig. 16.)

Reinhard. Was erfolgt auf:

Zurück!

für eine Ausführung dieses Commando's?

Ernst. Wir bringen, die Schwere des Körpers auf den Ballen beider Füße ruhen lassend, bei gestreckten Knieen, natürlich eingezogenem Unterleibe und gut gebogenem Rückgrate, den Stab so weit, als die gestreckten Arme reichen, an den Rücken herab. (Fig. 17.) Auf das Commando:

Vor!

aber wird der Stab mit gestreckten Armen in horizontaler Lage über den Kopf erhoben und darauf wieder vorgebracht.

Reinhard. Auf das Commando:

Abwechselnd den Stab — zurück und vor!

beginnt die nämliche Uebung rück- und vorwärts, bis Ihr auf:

Halt!

den Stab gequert vorbringt. Diese Bewegung bringt vorzüglich die bereits vorhin von mir angegebene vortheilhafte Wirkung auf den Körper hervor. Was erfolgt aber auf das Commando:

Linke Hand seitwärts — hoch!

für eine Ausführung desselben?

Ferdinand. Die genannte, den Stab haltende Hand, erhebt sich so hoch seitwärts, als sie es vermag. Der gerade gehaltene Kopf sieht zwischen dem Arme und Stabe hindurch. (Fig. 18.)

Reinhard. Was erfolgt nun, Friedrich, auf:

Bringt den Stab in senkrechter Stellung vor die — Brust!

Friedrich. Der Schüler bringt den Stab dergestalt in senkrechter Richtung vor den Vorderleib, daß die Rechte denselben vor dem Unterleibe und die Linke ihn über dem Kopfe hält. (Fig. 19.) Auf:

Zurück!

bewegt sich die linke Hand nach hinten, und bringt, wie früher, den Stab gequert, so weit als möglich, rückwärts.

Reinhard. Was erfolgt auf das Commando:

Rechte Hand seitwärts — hoch!

für eine Bewegung?

Wilhelm. Es macht die rechte Hand von hinten herauf dieselbe Bewegung rückwärts, wie sie die linke vorher vorwärts machte. (Fig. 20.)

Reinhard. Die schwierige Ausführung des Commando's:

Bringt den Stab in senkrechter Stellung hinter den — Rücken!

wird uns gewiß August am besten erklären können.

August. Wir bringen den Stab in senkrechter Richtung dergestalt hinter den Rücken, daß die linke Hand denselben zu Ende des Rückgrats und die rechte über dem Hintertheile des Kopfes hält. (Fig. 21.) Man endigt diese Uebung, indem man den Stab auf:

Vor!

wieder nach vorn zurückbringt.

Reinhard. Setzt man diese Bewegungen zusammen, und führt sie hinter einander im Zusammenhange aus, so werden sie unter einem besondern Namen begriffen. Wie heißt die Benennung, Albert, und wie wird das darauf sich beziehende Commando ausgeführt?

Albert. Diese im Zusammenhange ausgeführte Bewegung mit dem Stabe wird wegen Aehnlichkeit der Bewegungen, die man mit einem gleichnamigen Instrumente macht, die Weife genannt, und auf das beziehentliche Commando:

Die Weife!

abwechselnd in 4 Tempo's: 1) seitwärts hoch, 2) senkrecht, 3) quer über den Kopf, 4) auf den Rücken und von da ebenso vorwärts ohne Unterbrechung mit beiden Händen so lange ausgeführt, bis

Halt!

erfolgt, wo der Stab wieder vorgebracht wird.

Reinhard. Du hast diese, obschon sehr zusammen-

gesetzte Bewegung, deutlich genug erklärt, und ich habe nur noch zu erinnern, daß sich überdies mit dem Stabe noch einige einfachere Bewegungen vornehmen lassen, und zwar zuerst mit senkrechter Lage des Stabes nach vorn. Die hierbei auf das Commando:

Bringt den Stab in senkrechter Lage vor die — Brust!

Bewegt denselben abwechselnd nach unten und oben!

vorzunehmende Uebung mag uns Wilhelm beschreiben.

Wilhelm. Man ergreift nämlich den Stab sogleich mit beiden Händen, gibt demselben, ohne die Handlage zu verändern, eine senkrechte Richtung, so daß die linke Hand ihn in die Höhe über dem Kopfe, die rechte gegen den Unterleib hält. (Fig. 19.) Durch eine entgegengesetzte Bewegung erhebt man diese letztere und drückt die andere herab, so daß einmal die linke, einmal die rechte Hand oben ist, indem man diese Veränderung mehrmals mit schneller Aufeinanderfolge wiederholt.

Reinhard. Diese Bewegung, welche Ihr eben nach vorn ausgeübt habt, kann auch hinterm Rücken vollzogen werden, und zwar auf das Commando:

Bringt den Stab hintern Rücken!

Bewegt denselben abwechselnd nach unten und oben!

welche freilich etwas mehr Schwierigkeit als die vorhergehende Bewegung hat. (Fig. 21.) Welches scheint Dir, Friedrich, der Nutzen dieser Uebung zu sein?

Friedrich. Durch die abwechselnde Handlage nach oben und unten mit dem senkrecht gehaltenen Stabe ist besonders darauf gerichtet, die Schultern zurückzuziehen, die Arme an eine freie Thätigkeit zu gewöhnen, und die Brust zu wölben.

Reinhard. Wir kommen nun zu einer andern Uebung, welche dem Anfänger allerdings auch mit einigen Schwierigkeiten verknüpft zu sein scheint; es ist dies das Durchstecken des in wagerechter Lage vor der Brust gehaltenen Stabes mit verwandter Hand abwechselnd durch

den linken und rechten Arm. Sie erfolgt auf das Commando:

Bringt den Stab gequert vor die — Brust!

Biegt ihn unter den linken (rechten) Arm!

Das Nähere mag uns Ernst faßlich darstellen.

Ernst. Man erfaßt den Stab in wagerechter Lage vor der Brust, in der Höhe der Schultern dergestalt, daß die beiden Daumen oberhalb auf dem Stabe ruhen, und die Finger ihn von unten her umfassen. Der rechte Arm streckt sich nach der rechten Seite mit unverwendeter Handlage am Stabe aus. Der linke Arm biegt sich einwärts, indem die Hand desselben mit dem Stabe unter demselben weggeht oder sich durchsteckt, und seitwärts nach vorn sich ausstreckt, während der rechte Arm der Bewegung des linken folgt, und in dem Verhältnisse sich der Brust nähert, als jene sich nach der linken Seite von derselben entfernt. (Fig. 22.) Aus dieser durchgesteckten Lage wird er auf das Commando:

Bringt den Stab in die Höh'!

mit der linken Hand auf demselben Wege unter den linken Arm wieder zurückgezogen, und in die erste senkrechte Lage zurückgebracht.

Reinhard. Dieselbe Bewegung wird auf die nämliche Art alsdann auch mit der rechten Hand ausgeführt, und so abwechselnd damit fortgefahren. Zu welchem Zwecke scheint Dir, Wilhelm, diese Uebung zu führen?

Wilhelm. Es liegt dieser Uebung die wohlthätige Absicht zum Grunde, durch das Ausdehnen, Zusammenziehen, Verlängern und Verkürzen der Arme in verschränkter Lage ihnen eine höhere Kraft und Geschicklichkeit zur Verrichtung anderer damit zusammenhängender Uebungen zu gewähren.

Reinhard. Allerdings: jedoch setzt diese etwas anstrengende Bewegung bereits eine große Gelenkigkeit und Biegsamkeit in den Armen und Brustmuskeln schon voraus,

um sie eine längere Zeit hinter einander vornehmen zu können, und nur nach mehrfachen Versuchen und Wiederholungen gelangt man zur Fertigkeit und Regelmäßigkeit bei Ausbildung dieser verschiedenartigen Bewegungen. Nun wollen wir mit dem Stabe diejenigen Bewegungen wiederholen, welche wir schon im ersten Theile unserer Uebungen ohne denselben vorgenommen haben. Sie werden ebenso wieder ausgeführt, nur mit dem Unterschiede, daß dabei jetzt Eure Hände nicht frei sind, sondern Ihr mit denselben den Stab gequert auf dem Rücken haltet. Da Ihr sie schon früher beschrieben und vorgemacht habt, so will ich Euch die Nacheinanderfolge derselben hier blos durch die Commandowörter andeuten:

In die Höh'! — Nieder!

In die Höh'! — Ganz nieder und in die Höh'!

Abwechselnd ganz nieder und in die — Höh'!

Halt!

Mit angespannten Kniemuskeln auf — geschnellt!

Halt!

Mit gespreizten Füssen abwechselnd auf — geschnellt!

In die Höh'! — Ganz nieder! Auf — geschnellt!

Fersen abwechselnd auf — geschnellt!

Halt!

Biegung nach hinten!

In die Höh'!

Linke (rechte) Hand — hoch!

Biegung rechts! (links!)

Halt!

Ferner:

Linker (rechter) Fuss — zurück!

Nieder! Zurückgeschoben!

Ganz nieder! In die Höh'!

Beigezogen!

Welche Lage hat Stab und Körper bei diesen Uebungen?

Georg. Bei allen diesen Uebungen bleibt der Stab gut gequert und zurückgehalten; der Oberkörper wird gerade gerichtet, und wohl aus den Hüften herausgehoben.

Reinhard. Sehr richtig; dasselbe findet auch statt bei dem nun folgenden Emporschnellen des Körpers im Marsche vor- und rückwärts, welche Bewegung auf das Commando:

Mit angespannten (losgelassenen) Kniemuskeln vorwärts —

Marsch!

durch ein kurzes Vorwärtsschnellen ausgeführt wird. Auf:

Rückwärts — Marsch!

geschieht dasselbe rückwärts. Nun wollen wir vermittelst einer Viertelwendung auf das Commando:

Rechts (Links) — um!

Vorwärts — Marsch!

den Flankenmarsch auf den Fußspitzen vornehmen, und zwar sowohl im Ordinair-, als auch im Geschwind- und Trabschritte; desgleichen nach erfolgtem Aufmarsche die Frontmärsche üben. Haben wir nun diese Uebungen beendigt, so werden auf die Commandos!

Stab nach — vorn!

die Stäbe, wie vorher, vorgebracht, auf:

Beigezogen!

gerade so niedergesetzt, wie beim Anfange der Uebungen, und auf:

Abgetreten!

dieselben beendigt.

Georg. Ich muß gestehen, daß, so oft ich an den

Uebungen mit dem Stabe Theil nehme, ich meine Brust gleichsam erweitert fühle.

Wilhelm. Ich habe dasselbe Gefühl, auch schmeckt mir alsdann das Essen vortrefflich.

Carl. Und ich schlafe die darauf folgende Nacht ausnehmend gut.

Reinhard. Nun was wollen wir mehr, wenn sich solche heilsame Folgen darauf einstellen, so werdet Ihr diese Uebungen mit um so größerer Lust wiederholen.

Sechste Abtheilung.

Kraft und Gelenkigkeit befördernder Gebrauch der stummen Glocke (Dumb bells).

Reinhard. Sowie die vorhergehenden Uebungen mit dem Stabe vorzüglich die Gewandtheit und Gelenkigkeit des Oberkörpers zum Zweck hatten, so gibt es auch eine andere Uebung, welche durch die größere Kraftanstrengung, die sie erfordert, nicht allein die Kraft und Gelenkigkeit der Arme befördert, die Brust ausdehnt, die Schultern zurückzieht, die Spannkraft verschiedener Muskeln erhöht, sondern auch alle Theile des Körpers dadurch in eine zweckmäßige Erregung bringt, indem die kräftigen Bewegungen der Arme eine besondere Festigkeit und einen gewissen Widerstand des übrigen Körpers erfordern, weil dieser eine gerade und ruhige Haltung unausgesetzt behaupten muß. Von vorzüglichem Nutzen ist sie für diejenigen, welche zu sehr verwachsene und verknorpelte Schulterblätter haben, denn sie werden dadurch los und beweglich gemacht.

Die Glocken, welche aus zwei von Eisen gegossenen

Kugeln bestehen, die durch einen Stiel in der Mitte verbunden sind, können 4 — 8 Pfund wiegen. Auch können sie von Holz sein und mit Blei ausgegossen werden, um das richtige Gewicht der Kugeln zu bekommen. Alle Anfänger gebrauchen zu den Uebungen für jede Hand eine Glocke, später können sie, nach Verhältniß der zugenommenen Kräfte, zwei, drei, und bei vorzüglicher Muskelkraft auch vier Glocken in jede Hand nehmen. Mit dieser Steigerung müssen aber genau die Kräfte erwogen werden, indem ein zu großes Gewicht eine Ueberspannung der Muskeln und Flechsen herbeiführen und mehr nachtheilig als nützlich sein könnte. Die Griffe können auch mit dünnem und die Kugeln mit dickem Leder überzogen werden.

Vorläufig will ich bemerken, daß auf das jedesmalige Commandowort:

Halt!

jede dieser folgenden Bewegungen beendigt wird, und die Arme in ihre herabhängende natürliche Lage mit der Glocke an die Schenkel zurückgehen, bis eine neue Uebung beginnt. Du magst mir nun, Friedrich, die Stellung dabei zunächst in der Kürze beschreiben.

Friedrich. Die Schüler stellen sich in abgemessenen Zwischenräumen in einer oder zwei Reihen, Ferse an Ferse mit gerader Körperhaltung auf, nehmen in jede Hand eine Glocke, und lassen die Arme an den Seiten natürlich herabhängen.

Reinhard. Was erfolgt nun auf das Commando:

Biegung nach — vorn!

August. Die Schüler machen in der vorherbeschriebenen Stellung eine Biegung nach vorn, und lassen auf das Commando:

Lasst die Glocken fallen!

die Glocken hörbar auf den Boden herabfallen, und richten sich wieder in die Höhe. Auf das fernere Commando:

Ergreift die Glocken!

beugen sie den Oberkörper wieder vor, drücken die Kniee fest durch, ergreifen mit den herabwärtsgestreckten Händen die Glocken, und erheben sich wieder in die gerade Stellung.

Reinhard. Diese Uebung könnt Ihr, weil dadurch die Ausdehnung und Biegsamkeit des Körpers befördert wird, mehrmals wiederholen. Was erfolgt auf das Commando:

Beide Arme — hoch!

Handgelenk dreh'n!

Albert. Die Schüler erheben beide Arme gestreckt, und bewegen die Glocken durch die Drehung der Handgelenke im Kreise. Die Hände, welche die Glocke umfaßt haben, müssen die Nägel der Finger nach außen kehren.

Reinhard. Diese Bewegung läßt sich auch nach der Seite und vorwärts zur Ausführung bringen. Um aber auch während des Marsches oder der Fortbewegung des Körpers die freie Haltung desselben bei dieser Uebung zu bewahren, so wird sie auch auf folgende Weise im Gehen vorgenommen, und zwar auf das Commando:

Beide Arme — hoch!

Vorwärts — Marsch!

welches Du uns näher beschreiben magst, Ernst.

Ernst. Beide Arme werden gestreckt so hoch als möglich erhoben, und in dieser Stellung wird vorwärts marschirt, worauf, nachdem Rechtsum — kehrt! commandirt worden ist, zurückmarschirt und dann die Front wieder hergestellt wird.

Reinhard. Diese Uebung kann nun ebenfalls mit Seit- und Vorwärtshalten der Kugeln vorgenommen werden, und ist vorzüglich mit geradem Körper auf die Dauer zu treiben, weil sie die Armmuskeln stärkt, und eine schöne gerade Haltung des Körpers bezweckt. Von der Ausführung des nun folgenden Commando's:

Beide Arme — hoch!

Langsam dreh'n!

gib Du uns eine Beschreibung, Ferdinand.

Ferdinand. Beide Arme werden gestreckt erhoben, und von der Seite langsam in einem Kreise von oben nach hinten zu herunter, und von unten nach vorn zu herauf bewegt.

Reinhard. Dieselbe Bewegung kann nun auch auf das Commando:

Schnell dreh'n!

in geschwinderem Maße vorgenommen werden, eine Uebung, welche besonders die gute Haltung der Brust und die Gelenkigkeit der Schultern befördert. Welch' eine andere läßt sich noch damit verbinden?

Wilhelm. Das Beschreiben eines Kreises über die Brust, erst abwechselnd, dann mit beiden Armen zugleich, welches ausgeführt wird auf:

Doppelkreis über die Brust — Eins!

Ebenso wird auch die Beschreibung eines Kreises über den Kopf ausgeführt. (Fig. 23.)

Reinhard. Die nun folgende Uebung, wo auf das Commando:

Beide Kugeln auf die Schultern — zurück — geschnellt!

die Ausführung erfolgt, hat vorzüglich den Nutzen, die Flechsen und Muskeln der Arme zu stärken, und sie durch die Bewegungen nach allen Richtungen hin gelenk zu machen. Wie wirst Du uns, Georg, die Ausführung dieser Bewegung erklären?

Georg. Beide, die Kugeln umfassende, Hände, werden hierbei auf die Schultern gebracht, und dann abwechselnd, einmal mit der linken und dann mit der rechten Hand zurückgeschnellt.

Reinhard. Welche Bewegungen stehen damit noch in Verbindung?

Moritz. Auf die Commandowörter:

Beide Kugeln auf die Schultern! —
hoch aus — seitwärts — gerade vor — tief — aus —
geschnellt!

folgen ebenfalls abwechselnd von der Schulter aus die ihnen entsprechenden Bewegungen nach den benannten Richtungen hin. (Fig. 24.)

Reinhard. Diese mit einander zusammenhängenden Bewegungen lassen sich auch mit beiden Armen zugleich ausführen. Was erfolgt auf das Commando:

Nach beiden Seiten abwärts — geschnellt!

für eine Ausführung?

Friedrich. Die, die Kugeln umfassenden, Hände werden gleichzeitig mit gekrümmten Ellenbogen bis in die Höhe der Hüfte erhoben, und sodann mit gestreckten Armen kräftig herabgeschnellt.

Reinhard. Um die Schulter herabzuziehen, muß dieses Aufheben und Niederlassen oft schnell hinter einander wiederholt werden. Diese und die folgende Bewegung dienen dazu, dem Körper und namentlich dem Rückgrat einen höheren Grad von Festigkeit zu geben, und wie wird das Commando:

Linke Hand und linker Fuss — vor! — aus — geschnellt!

ausgeführt?

August. Die linke Hand und der linke Fuß werden gestreckt vorgebracht, und nachdem sie mit ein wenig gekrümmten Ellenbogen und Knie angezogen worden sind, mit Lebhaftigkeit ausgeschnellt.

Reinhard. Dasselbe muß auch mit dem rechten Arme und Fuße geübt werden. Wir kommen nun zu einer Uebung, welche vorzüglich dazu dient, die Schultergelenke kräftig auszubilden, die Schulterblätter näher an einander zu bringen, die Brusthöhle zu erweitern und die Brust zu wölben. Das Commando ist:

Beide Kugeln seitwärts — hoch!

Alle vier Kugeln zusammen — geschlagen!

dessen Ausführung uns Albert erklären soll.

Albert. Die Arme werden in gleicher Höhe mit den Schultern nach beiden Seiten zu ausgestreckt, (Fig. 25.) und in abwechselnder Bewegung nach vorn zusammengeschlagen (Fig. 26.) und wieder in die vorige Lage gebracht.

Reinhard. Wir kommen nun zu dem sogenannten Lauten, eine Bewegung, welche auf das Commandowort:

Abwechselnd Lauten mit beiden Armen!

ausgeführt wird, und wovon Du uns, Ernst, die Erklärung geben magst.

Ernst. Hierbei wird abwechselnd ein Arm um den andern vor- und zurückgeschwungen, z. B. indem der rechte Arm nach vorn zu geschwungen wird, geht zugleich der linke Arm nach hinten zu und wieder entgegengesetzt, der linke vor und der rechte zurück.

Reinhard. Wie läßt sich diese Uebung noch ausführen?

Ferdinand. Auf das Commando:

Mit beiden Armen zugleich!

werden beide Arme zugleich nach vorn und nach hinten geschwungen.

Reinhard. Nachdem wir die Kugelübungen, die so vielfachen Nutzen für die Stärkung und das Gelenkmachen der Schultern, Arme und des ganzen Körpers haben, so weit durchgegangen sind, so bleibt uns noch die letzte Art derselben auszuführen übrig, welche mit dem vorhin angegebenen Lauten ziemlich übereinstimmend auf folgendes Commando ausgeführt wird:

Beide Kugeln vorn zusammen!

Zurück — und vor — geschlagen!

Du sollst nun noch zuletzt die Ehre haben, durch Deine Erklärung, Wilhelm, den Schluß zu machen.

Wilhelm. Die Kugeln werden mit gestreckten Armen vorn an einander gebracht (Fig. 27.), und mit unun-

terbrochener Bewegung in der Richtung nach hinten (Fig. 28.) und vorn scharf zusammengeschlagen, jedoch so, daß sie bei der Bewegung nach vorn jedesmal die Höhe des Kopfes erreicht.

Reinhard. Diese letztere Uebung wird vorzüglich die Schultern in lebhaftere Bewegung setzen, zurückbringen und gelenkig machen. Und nicht wahr, somit wird Euch der Nutzen von den gesammten Uebungen deutlich sein?

Georg. Ei wohl sehen wir es deutlich ein, daß dann selbst fleißiges Sitzen unserm Körper keinen Nachtheil bringen wird.

Reinhard. In England findet man dieses nützliche Instrument sehr häufig zur Uebung für die Jugend beider Geschlechter in den meisten gebildeten Familien. Auch trifft man diese Uebungen bei manchen Truppen, z. B. den Hannöverschen, bei der Ausbildung junger Soldaten an, wo man dieses Instrument Handgewichte, Wuchtkolben, Doppelkugeln, und die Uebung selbst Hanteln nennt. Seines großen Nutzens halber sollte es in keinem Zimmer eines eine sitzende Lebensart Führenden fehlen.

Siebente Abtheilung.

Anstandsübungen.

Reinhard. Wenn die Gymnastik eines Theils die Aufgabe sich stellt, dem Körper Kraft, Ausdauer und Gewandtheit zu verleihen, um die sich ihm entgegenstehenden Hindernisse zu besiegen und den ihm drohenden Gefahren entgehen zu können, so ist es auf der andern Seite nicht weniger ihre Aufgabe, mit der Kraft auch die Geschicklich-

keit, seinen Gliedern die gefälligen Formen zu geben, bei den Verbeugungen und Bewegungen, die in Gesellschaften und überhaupt im Umgange mit Andern der Anstand gebietet, zu verbinden, und durch diese Vereinigung des Nützlichen mit dem Schönen dem Körper jenes Gepräge der Vollkommenheit zu geben, welches beim ersten Anblick in jeder Regung desselben auf eine erfreulichere und gewinnende Weise sich darstellt. Der junge Gymnastiker soll daher nicht blos mit der Ausführung gemessener Bewegungen und Anstrengung des Körpers sich begnügen, sondern auch durch Anwendung gefälliger Formen, die wir im geselligen Leben unter dem Namen Anstand verstehen, in seine Bewegungen einen Ausdruck zu legen wissen, welcher mehr verräth, als bloße mechanische Kunstfertigkeit, und wobei durch das Wohlwollen, die Achtung und die Herzlichkeit, welche man dadurch an den Tag legt, auch die edleren Empfindungen der Seele in Thätigkeit gesetzt werden.

Diese Anstandsbewegungen können dem Gymnastiker nicht schwer werden, und er wird sich sicherlich mit angenehmer Leichtigkeit und gefälligem, gewandtem Anstande in jeder Gesellschaft bewegen, wenn ihm die vorkommenden Bewegungen deutlich gezeigt worden sind. Daß dieses aber nöthig sei, davon überzeugt uns die tägliche Erfahrung.

Wie oft hängt nicht zum Theil von der gefälligen, geschickten, und den angenommenen Regeln des Anstandes gemäßen Haltung und Bewegung unseres Körpers, unser Glück und unser Wohlbefinden in der menschlichen Gesellschaft ab, denn durch Plumpheit wird sich kein Jüngling empfehlen, und von dem Aeußeren pflegt man sehr oft nicht ohne Grund auf das Innere zu schließen.

Die Anstands- oder Höflichkeitsbewegungen gehen aus der Pflicht, unsere Mitmenschen zu achten, hervor; durch sie bezeigen wir ihnen äußerlich unser Wohlwollen, unsere Achtung, unsere Freundschaft. Durch die Haltung und Bewegung unseres Körpers können wir auch unsere Menschenfreundlichkeit beurkunden. Als erstes äußeres Zeichen

der Andern zu beweisenden Achtung ist nach einer allgemeinen Uebereinkunft das Abnehmen der Kopfbedeckung angenommen und eingeführt. Da aber sehr oft das Abnehmen und Halten der Kopfbedeckung auf eine ungeschickte und unanständige Weise ausgeführt wird, so werde ich deshalb zunächst zu den Bewegungen beim Aufsetzen und Abnehmen derselben übergehen, ehe wir zu den eigentlichen Anstandsbewegungen kommen.

Hierzu ist es ebenfalls nöthig, daß Ihr Euch, jedoch mit aufgesetzter Kopfbedeckung, wie bei früheren Uebungen, in eine Reihe aufstellt und zu Zweien abzählt. Diejenigen, welche Nr. 2 haben, treten auf das Commando:

Nr. Zweien vier Schritt — vòr!

die benannten Schritte vor. Ist diese Stellung so weit berichtigt, so erfolgt das Commando:

Kopfbedeckung abgenòmmen!

was in zwei Unterabtheilungen geschieht, die von mir durch lautes Zählen 1 und 2 angedeutet werden. Was wird auf Eins! für eine Bewegung ausgeführt, Friedrich?

Friedrich. Die Schüler erheben die linke Hand, und fassen die Kopfbedeckung an der linken Seite des Kopfes, ist es ein Hut, an der Krempe, ist es eine Mütze, an dem Schirme, so daß der Daumen unten, die übrigen vier Finger oben darauf liegen, wobei der Ellenbogen seitwärts ziemlich mit der Schulter in gleicher Höhe gehalten wird. Ist die Kopfbedeckung aber eine Mütze ohne Schirm, so wird dieselbe am schicklichsten so gefaßt, daß die vier Finger nach vorn und der Daumen nach hintenzu gewendet sind.

Reinhard. Auf Zwei! erfolgt nun das zweite Tempo, dessen Ausführung August beschreiben mag.

August. Die Kopfbedeckung wird mit dem Innern nach sich zu gewendet, mit der linken Hand abgenommen, und mit herabhängendem Arme an die linke Seite des Schenkels gebracht.

Reinhard. Warum muß man die Kopfbedeckung immer mit dem Innern nach sich zu gewendet halten, Albert?

Albert. Es würde erstens ganz unschicklich sein, wenn ich einer Person, der ich meine Achtung bezeigen will, das Innere der Kopfbedeckung, welches gewöhnlich nicht ganz rein ist, sondern durch Schweiß Flecke erhalten hat, zeigte, und alsdann würde es das Ansehen haben, als wenn ich, wie ein armer Mann, ein Almosen hineingelegt haben wollte, und auf diese Weise in's Lächerliche fallen.

Reinhard. Du hast mit Deiner Erklärung nicht Unrecht; also müßt Ihr stets darauf sehen, daß das Innere der Kopfbedeckung nach Euch zu gewendet ist. Das Aufsetzen derselben geschieht auf das Commando:

Kopfbedeckung auf — gesetzt!

ebenfalls wieder mit Zählen 1 und 2 in zwei Tempo's, und wie werden diese, Ernst, ausgeführt?

Ernst. Die linke Hand setzt auf 1 die Kopfbedeckung auf, und auf 2 verläßt sie dieselbe und geht wieder an die linke Seite herab.

Reinhard. Dieses Abnehmen und Aufsetzen der Kopfbedeckung muß bei Anfängern so lange wiederholt werden, bis die zwei Tempos richtig und gleichmäßig ausgeführt werden, worauf dann nicht mehr laut gezählt wird, sondern Jeder muß dabei in Gedanken für sich 1 und 2 zählen.

Wir gehen nun zu dem Halten der Kopfbedeckung, wie z. B. beim Eintreten in ein Zimmer, bei einer Unterredung mit einer hohen Person u. s. w., über, welche bei Anfängern ebenfalls in Tempos oder Unterabtheilungen einzuüben ist. Es ist auch hier Manches zu beobachten, denn man sieht die Kopfbedeckung nicht selten auf eine ungeschickte Weise halten und herumtragen. Da Ihr die Kopfbedeckung aufgesetzt habt, so fragt es sich, was wird auf das Commando:

Kopfbedeckung in die — erste Lage!

für eine Bewegung erfolgen, Ferdinand?

Ferdinand. Dieses wird ebenso ausgeführt, als wie das Commando: Kopfbedeckung abgenommen! und dieselbe wird des Anstandes wegen vorzugsweise in der linken Hand, ebenfalls mit natürlich herabhängendem Arme und das Innere nach sich zu gewendet, gehalten.

Reinhard. Kannst Du, Wilhelm, mir noch einen Grund angeben, warum man sie in der linken Hand hält?

Wilhelm. Damit die rechte immer bereit sei, etwas in Empfang zu nehmen oder darzureichen, einen Höflichkeitsdienst zu erweisen, oder sonst ein vorkommendes Geschäft zu verrichten, ohne erst genöthigt zu sein, bei einem augenblicklich eintretenden Falle einen Verzug zu verursachen, dadurch, daß man erst der linken Hand die Kopfbedeckung übergibt.

Reinhard. Nur wenn diese bereits anderweit beschäftigt oder in Anspruch genommen ist, kann die Kopfbedeckung in der rechten Hand gehalten werden. Um jedoch mit dem Halten derselben auf die Länge abzuwechseln, wollen wir noch mehrere Arten einüben. Wie geschieht die Ausführung des Commando's:

Kopfbedeckung in die — zweite Lage!

Georg. Dieselbe zerfällt in drei Tempos. Auf 1 geht die linke Hand mit der Kopfbedeckung an der linken Seite herauf, während die rechte Hand herübergeht und sie auf der oberen Seite ergreifend hält; auf 2 geht die linke Hand darunter, so daß die Kopfbedeckung auf dem linken Unterarme liegt, und auf 3 geht die rechte Hand wieder zurück. Die Krempe des Hutes oder der Schirm der Mütze wird von der linken Hand so gehalten, daß der Daumen nach außen und die vier Finger nach innen gewendet sind, jedoch so, daß das Innere an der Seite anliegt und nicht zu sehen ist.

Reinhard. In was für Tempos zerfällt das Commando:

In die — erste Lage!

Moritz. Ebenfalls in drei Tempos. Auf 1 geht die rechte Hand herüber und ergreift die Kopfbedeckung, während auf 2 die linke dieselbe verläßt, heraufgeht, und sie an dem Schirme oder der Krempe ergreift. Auf 3 geht die rechte und die linke Hand zur Seite und somit in die erste Lage über.

Reinhard. Die letzte Art die Kopfbedeckung zu halten, geschieht auf das Commando:

Kopfbedeckung in die — dritte Lage!

und wird in einem Tempo vollzogen, und auf welche Weise?

Friedrich. Die linke Hand bringt die Kopfbedeckung auf den Rücken, jedoch so, daß das Innere derselben auf ihm aufliegt, und dieselbe nicht über die rechte Seite hervorragt, übrigens von der Hand so gehalten wird, daß der Daumen oben auf der Krempe oder dem Schirme und die vier Finger unten zu liegen kommen. Ebenso wird das Commandowort:

In die — erste Lage!

in einem Tempo ausgeführt.

Reinhard. Das Abnehmen und Halten der Kopfbedeckung ist eine Achtungserweisung, die eine männliche Person einer andern dadurch bezeigt, allein es ist noch kein Compliment zu nennen, sondern es ist nur ein Theil desselben, und beim Begegnen oder Eintreten in ein Zimmer mit demselben verbunden, daher müssen außerdem die verschiedenen Complimente noch besonders gelehrt und oft geübt werden. Ehe wir aber zu denselben übergehen, wollen wir überhaupt noch Einiges über den Anstand in Haltung und Bewegung des Körpers bemerken; denn wer nicht mit Anstand stehen, sitzen und gehen kann, wird auch kein Compliment mit Anstand machen können. Daher wollen wir zuerst die anständige Haltung des Körpers

beim Stehen berücksichtigen, und vielleicht kann uns August etwas darüber sagen.

August. Der Körper muß überhaupt eine gerade Stellung haben, jedoch darf sie nicht steif und gezwungen aussehen. Die gute Haltung desselben hängt immer von der guten Stellung der Füße ab, diese dürfen daher weder einwärts noch zu weit auswärts gedreht, auch nicht der eine auf den andern gesetzt werden, sondern die Fersen müssen stets nahe an einander stehen, und die Füße nicht weit aus einander gestellt werden.

Reinhard. Dieses gehört allerdings zuvörderst zur guten Haltung, aber hierbei muß ich Euch den Rath geben, nicht zu lange in einer Stellung zu verharren, weil dieses Zwang verrathen würde; denn steht man längere Zeit, so ist es natürlich, daß man die Stellung wechselt, bleibt z. B. der linke Fuß stehen, so wird der rechte ungefähr 3 bis 4 Zoll weit vorgesetzt, doch geschehe dieser Wechsel nicht zu oft, und man vermeide darin auffallende Veränderungen. Das Anlehnen an eine Wand oder das Ausruhen auf einer Stuhllehne, indem man eine oder beide Hände darauf stützt, ist unanständig. Was ist aber ferner noch bei der guten Haltung des Körpers zu beobachten, Albert?

Albert. Die Kniee sind entweder beide gestreckt oder das eine ein wenig gebogen; am wenigsten ist ein Wackeln der Kniee zulässig. Der Körper muß immer gut aus den Hüften gehoben werden, dabei aber würde es unanständig sein, die eine Hüfte allzuweit heraus zu drehen, während man den Körper auf einem Fuße ruhen läßt. Die Schultern müssen immer gut zurückgenommen und der Rücken gewölbt werden, damit die Brust schön herauskomme. Der Kopf erhebe sich stets frei und leicht aus den Schultern, und darf sich weder nach vorn noch nach den Seiten überneigen.

Reinhard. Aber auch das Auge, als Spiegel der Seele, darf hierbei nicht unberücksichtigt bleiben. Der Blick darf daher nicht am Boden haften, sondern muß frei hin-

ausgehen, und sich durch Offenheit und Heiterkeit auszeichnen. Es muß ein Blick sein, wodurch wir uns das Zutrauen Anderer erwerben, aus dem sich auf Reinheit und Zartheit der Gesinnungen schließen läßt, und welcher Charakterfestigkeit, Selbstgefühl und Selbstschätzung andeutet. Ferner muß aber auch eine besondere Sorgfalt auf die anständige und gefällige Haltung der Hände verwendet werden, die uns Ernst beschreiben mag.

Ernst. Die Arme müssen natürlich am Leibe, jedoch nicht schlaff, als ob sie Glieder eines todten Wesens wären, herabhängen, der Oberarm und Ellenbogen an den Leib gedrückt sein, und die Hände die Naht der Beinkleider berühren. Die Finger können ein wenig eingebogen, aber die Hand darf nicht steif und nach unten gestreckt sein.

Reinhard. Ein natürliches, ungesuchtes Händehalten ist nicht genug zu empfehlen. Um sich daher bei Andern nicht widerlich und unangenehm zu machen, so müssen mehrere, bei manchen Personen zur Gewohnheit gewordene, Fehler vermieden werden, und namentlich das Anstemmen der Arme in die Seiten, weil diese Stellung etwas Trotziges, Hochmüthiges verräth, und von Eigendünkel und Keckheit zeigt; ebenso das beständige Reiben der Hände, weil dieses Verlegenheit, Schadenfreude, wenigstens Mangel an Kenntniß des Anstandes in einer Gesellschaft anzeigt, wo man den Personen, die über uns stehen, Achtung schuldig ist; ferner das Nagen an den Nägeln, das Gelenkeziehen an den Fingern, daß sie knacken, das Händefechten, das Betasten umstehender Personen oder lebloser Dinge, das Ballen der Fäuste, das Verbergen der Hände in den Taschen oder unter den Kleidern, oder andere lächerliche Haltungen und Bewegungen der Hände. Ueberhaupt muß Euer Bestreben dahin gehen, Euren Körper gut, regelmäßig, anständig und gefällig zu tragen und zu bewegen, so daß Ihr ohne alle Verlegenheit in jede Gesellschaft eintreten könnt, dagegen darf man es Euren Bewegungen

nicht ansehen, daß sie eingelernt, studirt oder erzwungen seien, sondern sie müssen natürlich sein.

Aber nicht allein beim Stehen, sondern auch beim Sitzen gibt es ebenfalls einen gewissen Anstand, den man nicht vernachlässigen darf. Was ist hierbei zu beobachten, Ferdinand?

Ferdinand. Es würde ganz widrig aussehen, wenn man steif, unbeweglich und gebogen, vorwärts gelehnt, mit gesenkter Brust, vorgestreckten oder über einander gelegten Füßen, mehr auf einer als auf der andern Seite des Stuhles säße; ferner würde es wider den Anstand sein, ein unruhiges Sitzen, wobei man sich nach allen Seiten hindreht, den Stuhl bald hier, bald dort hin schiebt, wohl gar vor- oder rückwärts wiegt, das Anlehnen mit dem Rücken an den Stuhl sich erlaubt, und indem man weit nach vorn sitzt, so eine fast liegende Stellung anzunehmen.

Reinhard. Das würden allerdings sehr anstößige Gebehrden sein, welche zu vermeiden sind. Hierbei will ich noch die Bemerkung hinzufügen, daß der Gebildete mit dem wenigsten Geräusch aufstehen und sich niedersetzen muß, und es immer sorgfältig zu vermeiden suchen wird, sowohl beim Stehen als auch beim Sitzen Jemandem den Rücken zuzudrehen. Da wir über die anständige Haltung des Körpers bei den Marsch- und Gangübungen schon gesprochen haben, so wollen wir nun zur Erklärung der Complimente selbst übergehen. Was sind Complimente, Wilhelm?

Wilhelm. Körperliche Bewegungen, Zeichen und Verbeugungen, durch welche wir Andere begrüßen, ihnen unsere Achtung bezeigen, oder kleine Höflichkeitsdienste erweisen.

Reinhard. Man versteht in einem anderen Sinne unter dem Worte Compliment auch jede Artigkeit, die man Jemandem wegen eines glücklichen Zufalls sagt, oder wodurch man seine Theilnahme im Unglücke bezeigt. Hier kann aber nur von der ersteren Art, die man gewöhnlich

in drei Classen theilt, nämlich in Complimente, die man im Stehen, Gehen und solche, die man im Sitzen macht, die Rede sein. Es wird Dir hoffentlich, Wilhelm, aus den früher schon erläuterten Regeln, welche man hierbei zunächst zu beobachten hat, noch einiges erinnerlich sein, und Du magst es zum Nutzen Deiner Mitschüler hier wiederholen.

Wilhelm. Ueberhaupt muß der Körper nach Maßgabe der Umstände, welche ihm eine Beugung vorschreiben, sich frei und ungezwungen bewegen. So beugt man sich tief und zwar in größerer Entfernung vor dem Großen, weniger tief und entfernt vor dem Vornehmen, nickt blos mit dem Kopfe bei dem Geringen, und überläßt sich der Natur bei der Bewegung im Umgange mit seines Gleichen, ohne in's Unförmliche auszuarten. Allen Damen, vornehmen und älteren Personen, macht ein mit dem Anstande vertrauter Mensch bei dem Begegnen auf der Straße oder Spaziergängen sein Compliment zuerst. Auch bringt es der Anstand mit sich, daß man bei dem Begegnen von Leuten, denen wir Achtung schuldig sind, auf Brücken und schmalen Stegen so lange bescheiden wartet, bis dieselben vorüber sind; so wie es auch schicklich ist, bei dem Zusammentreffen mit solchen Personen, auf Treppen unten oder oben so lange stehen zu bleiben, bis dieselben vorüber sind, und bei gemeinschaftlichem Hinauf- oder Heruntersteigen denselben, wie überhaupt immer, den Vortritt zu lassen, und ihnen das Steigen möglichst bequem zu machen.

Reinhard. Du hast uns da eine kurze, aber passende Erklärung gegeben, und Ihr Uebrigen habt Euch zu merken, wie man sich auf angemessene und schickliche Weise zu benehmen hat, um in den genannten Fällen den Anstand nicht zu verletzen. Sonach folgt die Ausführung der Complimente. Hierbei behaltet Ihr zuvörderst dieselbe Stellung bei, wie bei dem Aufsetzen und Abnehmen der Kopfbedeckung. Im Voraus muß ich aber noch bemerken, daß bei jeder Verneigung und Aufrichtung ich 1, 2, 3 laut

zähle, welches, nachdem Ihr einige Fertigkeit erlangt habt, ich unterlassen werde, und Ihr es dann in Gedanken thun müßt. Wir gehen zunächst zu dem Compliment auf der Stelle über, welches auf das Commando:

Compliment Nr. 1.

ausgeführt wird, und das uns Ernst erklären mag.

Ernst. Indem Sie zählen 1, 2, 3, verneigen wir uns, und auf das Wiederholen dieses Zählens erheben wir uns wieder in die gerade Stellung.

Reinhard. Was ist bei dieser Verneigung zu beobachten, Georg?

Georg. Wir neigen zuerst den Kopf, dann die Brust vor, damit der Kopf nicht mit dem Rückgrat in eine gleiche Linie kommt, welches sehr steif aussehen würde. Das Rückgrat muß daher gekrümmt sein, und die Arme dürfen nicht an den Leib angezogen werden, sondern hängen von der Schulter, mit etwas auswärts gewendetem und gerundetem Ellenbogen senkrecht herab. Die Kniee und Füße bleiben geschlossen. Jedoch darf die Verneigung nicht zu tief, welches kriechend ist, aber auch nicht zu oberflächlich gemacht werden. (Fig. 29.)

Reinhard. Dieses Compliment kommt bei verschiedenen Gelegenheiten vor, entweder als Begrüßung oder als Erwiederung eines Grußes, es sei nun im Zimmer oder im Freien, wo man einer Person bereits schon nahe steht, oder welcher man auch von weitem sein Compliment macht. Wir kommen nun zu dem zweiten Compliment, welches auf das Commando:

Compliment Nr. 2.

Vorwärts — Marsch!

ausgeführt wird. Erkläre Du es, Moritz.

Moritz. Auf dieses Commando treten die Schüler mit dem linken Fuße an, gehen vier Schritte vor, und machen ohne Verzug das Compliment Nr. 1. Auf das Commando:

Zurück!

gehen sie so viel Schritte, als vorher bestimmt worden, zurück, und machen auf das Commando: 1, 2, 3 rechtsum kehrt oder Front.

Reinhard. Dieses kann auch, nachdem ich die Zweien auf das Commando: 1, 2, 3 rechtsum — kehrt, habe machen lassen, so daß sie denen, die Nr. 1 haben, gerade gegenüber stehen und das Gesicht zuwenden, von den Nr. 1 gegen die Nr. 2, und dann von den Nr. 2 gegen die Nr. 1 geübt werden. In welchem Falle kommt aber dieses Compliment in Anwendung, Friedrich?

Friedrich. Es wird angewendet, wenn man zur Thüre eines Zimmers, wo sich nur eine oder auch mehrere Personen auf einer Seite oder in der Mitte des Zimmers befinden, eingetreten ist, die Kopfbedeckung abgenommen hat, und dieselbe in der linken Hand hält.

Reinhard. Was muß, da es sich nicht gut ausnehmen würde, wenn dieses dicht an der Thüre ausgeführt werden sollte, hierbei für eine Regel in Anwendung kommen, August?

August. Es ist hierbei Regel, daß man einige Schritte vorgeht, jedoch muß sich die Zahl der Schritte, welche man beim Eintreten in ein Zimmer vor der Verbeugung vorwärts macht, sich sowohl nach der Größe des Zimmers, als auch nach der Entfernung der zu begrüßenden Person richten.

Reinhard. Anders verhält es sich mit der dritten Art von Complimenten, nämlich demjenigen, das dann in Anwendung kommt, wenn man zur Thüre eines Zimmers, wo mehrere Personen zerstreut versammelt sind, eingetreten ist, und die bereits abgenommene Kopfbedeckung in der linken Hand trägt. Ich richte mich daher an die Nr. 1. Sage mir, Albert, was wird auf das Commando:

Compliment Nr. 3.

Vorwärts — Marsch!

für eine Bewegung ausgeführt?

Albert. Die Nr. 1 gehen mit dem linken Fuße antretend 3 Schritte gerade vor, dann einen Schritt rechts seitwärts, ziehen den linken Fuß langsam, fest an die rechte Ferse geschlossen, nach, wenden den Kopf rechts, links, gerade aus, und machen das Compliment Nr. 1.

Reinhard. Soll das Compliment wiederholt werden, so macht Ihr auf das Commando:

Zurück!

Alle, auf der linken Ferse Euch drehend, rechtsum kehrt, und mit dem rechten Fuße fortschreitend die 4 Schritte zurück und Halt, und auf 1, 2, 3 rechtsum — kehrt, wodurch die vorige Front wieder hergestellt wird. Dasselbe Compliment wird nun von den Nr. 2 wiederholt. Warum, Ernst, wird hierbei der Kopf rechts, links, geradeaus gewendet?

Ernst. Um durch die Blicke anzudeuten, daß das einzige Compliment allen Anwesenden angeht, indem es komisch aussehen würde, wenn man beim Eintreten Complimente nach allen Seiten hin machen wollte.

Reinhard. Sehr richtig bemerkt. Um nun dieses einzuüben, werde ich langsam und laut vorzählen Eins! worauf alle den Kopf und den Blick langsam rechts wenden. Zwei! wobei Alle den Kopf links wenden und nach dieser Richtung hinsehen, und Drei! bei welchem Commando Ihr den Kopf und die Augen gerade vorwendet. Während ich nun abermals zähle, 1, 2, 3, verneigt Ihr Euch, und auf dessen Wiederholung erhebt Ihr Euch wieder in die gerade Stellung.

Um Euch nun zu zeigen, wie man Jemandem mit Anstand eine Hand gibt, wird die nun folgende Uebung nöthig sein, und wir kommen zu dem vierten Complimente. Ich werde Euch die gegenseitige Ausführung üben lassen, wozu die Zweien den, welche Nr. 1 haben, ebenfalls gerade

gegenüber stehen müssen. Die Ausführung erfolgt auf das Commando:

Compliment Nr. 4.

Die Einsen — Vorwärts — Marsch!

Wie geschieht diese Bewegung, Ferdinand?

Ferdinand. Die Nr. 1 wiederholen hierauf das Compliment Nr. 3 noch einmal, wodurch sie den Nr. 2 bis auf 2 Schritte sich genähert haben müssen.

Reinhard. Auf welche Art wird, indem ich nun 1, 2, 3 zähle, die fernere Bewegung fortgesetzt?

Wilhelm. Es schreiten die Nr. 1 und auch zugleich die Nr. 2 mit dem rechten Fuße einen Schritt vor, und ziehen den linken Fuß an den rechten heran, daß die rechte Ferse vor dem Knöchel des linken Fußes steht. Hierbei erheben sie zugleich die rechte Hand mit gerundetem Arm, und reichen den Nr. 1 die Hand. (Fig. 30.)

Reinhard. Was ist hierbei für eine besondere Regel wahrzunehmen?

Georg. Daß man nicht die ganze Hand, sondern blos die vier Finger umfaßt, ohne dieselben zusammen zu drücken, wobei der Daumen unten und die vier Finger oben sein müssen. Der Oberkörper neigt sich hier ein wenig vor, und einander in das Gesicht schauend, muß die Miene und der Blick freundlich und ungezwungen sein.

Reinhard. Dies war noch nöthig zu bemerken, da es bei Begrüßungen der Art hauptsächlich darauf ankommt, sie nicht blos durch die Bewegung des Körpers anzudeuten, sondern sie auch mit einer gewinnenden Miene und einem einnehmenden Blicke zu begleiten. Während ich nun zähle, 1, 2, 3, laßt ihr die Hände los und zieht sie langsam an die Seite herab. Auf das erneuerte Commando: 1, 2, 3, aber geht Ihr Alle mit dem linken Fuße so weit zurück, als Ihr früher vorgetreten waret, und zieht den rechten an

den linken Fuß heran, so daß Ferse an Ferse zu stehen kommt. Was geschieht auf das Commando:

Nr. 1 zurück!

Moritz. Die Schüler gehen, wie bei dem vorigen Complimente, vier Schritte zurück, und machen auf 1, 2, 3 wieder Front.

Reinhard. Dasselbe wird nun auf dieselbe Weise von den Zweien wiederholt.

Um Euch nun zu lehren, wie Ihr mit Anstand einen leichten Gegenstand, wie z. B. eine Karte, einen Brief, ein Buch u. s. w. anzunehmen oder zu überreichen habt, gehen wir zu der fünften Art von Complimenten über. Um dieses einzuüben, werde ich Jedem von denen, welche Nr. 1 haben, der Reihe nach eine Karte überreichen, welche Ihr an der Euch zunächst liegenden Ecke mit Daumen und Zeigefinger ergreift, so daß der Daumen die Karte oben und der Zeigefinger dieselbe unten erfaßt. Jedoch muß ein Jeder von Euch in dem Augenblicke der Ueberreichung mit dem rechten Fuße einen Schritt vortreten, und den linken Fuß an den rechten heranziehen, so daß die rechte Ferse vor dem Knöchel des linken, quer stehenden Fußes gestellt ist. Hierbei erhebt Ihr zugleich mit einer Verbeugung die rechte Hand mit gerundetem Arme und ergreift die Karte. (Fig. 31.) Nach geschehener Uebergabe und ausgeführtem Complimente geht die rechte, die Karte haltende Hand, wieder zur Seite. Später kann dieses Geschäft der erste Schüler vom rechten Flügel oder dem ich den Auftrag gebe, besorgen. Um dieses gegenseitig zu üben, müssen die Zweien ebenfalls sich den, die Nr. 1 haben, gegenüber genau eingerichtet, aufgestellt haben. Auf das Commando:

Compliment Nr. 5.

Die Einsen — Vorwärts — Marsch!

gehen die mit Nr. 1 bezeichneten 4 Schritt vor, und wiederholen nochmals das Compliment Nr. 4, doch mit eini-

gem Unterschiede, welchen Du anzugeben wissen wirst, Friedrich.

Friedrich. Dieser Unterschied besteht darin, daß dieselben, indem sie die rechte Hand erheben, in welcher sie den Brief oder die Karte halten, dieselben so halten, daß der Daumen nach oben gewendet ist.

Reinhard. Die Zweien, welche zugleich auch, wie beim Compliment Nr. 4, einen Schritt vortreten, nehmen denen, welche mit Nr. 1 bezeichnet sind, indem ich 1, 2, 3 zähle, die Karte ab, wobei sie ebenfalls die Hand so halten, daß der Daumen der rechten Hand nach oben gewendet ist; bei dem erneuerten Zählen von 1, 2, 3 gehen die rechten Hände wieder herunter an die Seiten. Auf nochmalige Wiederholung dieses Commandos gehen Alle mit dem linken Fuße einen Schritt zurück, und ziehen dann den rechten neben den linken heran. Das Commando:

Nr. 1 zurück!

ist das Zeichen, worauf dieselben rechtsum kehrt machen, und 4 Schritte zurückgehen, und dann, auf die Worte 1, 2, 3, durch eine halbe Wendung die Front gegen die Nr. 2 wieder herstellen. Dasselbe Compliment wird von den Nr. 2, welche die Karten von den Nr. 1 erhalten hatten, wiederholt. Es ist über dieses Compliment noch einiges beizufügen, und vielleicht kannst Du uns, August, die Bemerkungen darüber mittheilen.

August. Die Karten müssen mit dem Daumen oben und den Fingern unten an der einen Ecke so erfaßt werden, daß die Aufschrift sich auf der oberen Seite, nach dem Empfänger zugewendet, befindet, und derselbe sie sogleich lesen kann, denn auf eine andere Weise eine Karte, einen Brief oder etwas dergleichen zu überreichen, würde unhöflich sein.

Reinhard. Es bleibt nun noch die Uebung des Compliments im Vorübergehen übrig; worin besteht dieses, Albert?

Albert. Es besteht dasselbe darin, Jemandem bei

der Begegnung seine Achtung auf eine anständige Weise durch ein regelmäßiges Compliment zu erkennen zu geben.

Reinhard. Was ist hierbei vorläufig zu bemerken, Ernst?

Ernst. In dem nämlichen Tacte, in welchem wir gehen, machen wir auch das Compliment. Gehen wir langsam, so geschieht die Verneigung langsam; sind wir genöthigt schneller zu gehen, so wird auch das Compliment schneller zu machen sein.

Reinhard. Begegnet Ihr aber in diesem schnellen Gange einer Person, der Ihr ein achtungsvolleres und etwas feierlicheres Compliment zu machen verpflichtet seid, so müßt Ihr ungefähr 6 bis 8 Schritte vor dem Zusammentreffen mit ihr eine langsamere Gangart annehmen, um auch das Compliment in gemessenerem Tacte vollziehen zu können. Ebenso werdet Ihr nach dem Complimente noch einige Schritte in derselben langsamen Gangart fortschreiten, und dann erst wieder, wenn es nöthig ist, den schnelleren Gang annehmen. Seid Ihr aber der zu begrüßenden Person ganz besondere Ehrerbietung schuldig, so wird das Compliment im Vorübergehen zwei Mal gemacht, weshalb die erste Begrüßung schon einen Schritt früher gemacht werden muß, weil außerdem die zweite Begrüßung erst geschehen könnte, wenn Ihr schon bei dieser Person vorbei wäret.

Ferdinand. Dies gilt also wohl auch von den Complimenten, welche wir beim Begegnen hoher Personen zu machen schuldig sind?

Reinhard. Allerdings wird hohen Personen auf dieselbe Weise die schuldige Ehrerbietung erwiesen. Ihr bleibt nämlich bei einer solchen Begegnung stehen, und macht, während dieselbe vorbeigeht, fährt oder reitet, das Compliment Nr. 1. Was ist ferner noch bei diesem Complimente hinsichtlich der Kopfbedeckung zu bemerken, Wilhelm?

Wilhelm. Daß dieselbe mit der dem Begegnenden entgegengesetzten Hand abgenommen wird.

Reinhard. Allerdings. Begegnet uns nämlich eine Person, so daß dieselbe an unserer rechten Seite vorübergeht, so wird die Kopfbedeckung mit der linken Hand abgenommen, und im entgegengesetzten Falle mit der rechten Hand, wenn Euch jemand von der linken Seite begegnet, jedoch ebenfalls, wie schon oben bemerkt worden, mit dem Innern nach sich zu gewendet. Ihr mögt nun zur Uebung desselben, indem ich jetzt die Stellung annehme, daß das Begegnen von der rechten Seite stattfindet, auf das Commando:

Vorwärts — Marsch!

einzeln an mir vorübergehen. In welchem Tempo geschieht dieses?

Georg. Der Schüler schreitet hierbei langsam im Tempo des Ordinairschrittes in gerader Haltung und mit auswärts gerichteten Fußspitzen bei dem Begegnenden vorbei, und nimmt, sobald er sich demselben in einer Entfernung von 2 bis auf 3 Schritte genähert hat, die Kopfbedeckung auf die bereits beschriebene Art ab.

Reinhard. Wie hat er sich ferner zu verhalten?

Moritz. Ist er dem Begegnenden gegenüber angekommen, so bezeichnet er mit dem eben vorwärts zu schreiten im Begriffe stehenden Fuße, welcher dem Begegnenden sich zunächst befindet, und zwar nur mit der nach außen gewendeten Spitze desselben, langsam eine ungefähr 1 oder 1½ Fuß lange Linie, von der rechten nach der linken Seite hin, so daß der rechte Absatz sich vor der linken Fußspitze befindet, und macht zu gleicher Zeit gegen den Begegnenden eine anständige Verneigung. (Fig. 32.)

Reinhard. Findet hierbei ein Aufenthalt statt, Friedrich?

Friedrich. Nein, sondern das Ganze muß ausgeführt werden, ohne sich im Tempo des angenommenen Schrittes aufzuhalten, indem der entgegengesetzte Fuß unverzüglich in demselben Tempo wieder fortschreitet. Bei

dem dritten Schritte wird die Kopfbedeckung nach der bereits beschriebenen Art wieder aufgesetzt.

Reinhard. Während dieser Bewegung muß die entgegengesetzte Schulter so viel als möglich nach der zu begrüßenden Person gewendet, der Oberleib gut aus den Hüften und der Kopf anständig aus den Schultern herausgehoben werden. Welcher Ausdruck muß dabei das Gesicht des Schülers bezeichnen?

August. Eine freundliche Miene, womit er den zu Begrüßenden ansehen muß.

Reinhard. Nun stellt Euch in mir abermals den Begegnenden vor, und laßt uns diese Uebung von der entgegengesetzten Seite wiederholen, so daß, während ich an der linken Seite stehe, Ihr die Kopfbedeckung mit der rechten Hand abzunehmen habt, und bei der Verneigung den linken Fuß auf der Spitze vorstreicht. Da wir dieses Compliment im Einzelnen geübt haben, so wollen wir es nun im Ganzen üben, wobei sich die Nr. 1 an der obern Seite, die Nr. 2 an der unteren Seite des Saales aufstellen. Auf ein von mir gegebenes Zeichen geht Ihr einzeln zu gleicher Zeit nach und nach ab, so daß Ihr Euch in der Mitte des Saales begegnet, und gegen einander im Vorbeigehen das eben beschriebene Compliment machet.

Nachdem wir von den Complimenten bei Begegnungen gesprochen haben, kommen wir zu dem Complimente im Sitzen, welches nur in Gesellschaft von vertrauten Freunden und Bekannten stattfinden kann, und erfordert nichts weiter, als eine mäßige Senkung des Kopfes und Beugung des Rückens, oder irgend eine andere anständige Bewegung des Körpers. In welcher Maße sind überhaupt diese Complimente insgesammt auszuführen?

Georg. Sämmtliche Complimente müssen der Reihe nach langsam, besonnen und mit anständiger und sicherer Haltung des Körpers gemacht werden.

Reinhard. Da sehr oft von dem ersten Eindrucke, den wir beim Eintritte in eine Gesellschaft machen, viel

abhängt, so wird es nützlich sein, zum Beschluß noch einige dahin gehörige Regeln durchzugehen. Ein Jeder von Euch muß sich Mühe geben, mit einem gefälligen Anstande, der weder Jemanden beleidigt noch auffällt, sondern vielmehr die Anwesenden für Euch einnimmt, einzutreten. Bei dem Eintritte in das Zimmer macht man in der Entfernung der ganzen Gesellschaft das Compliment, und zwar so, daß man mit der Beugung gegen den Herrn und die Frau des Hauses anfängt, darauf zu Allen in der Gesellschaft mit einem umhersehenden Blicke, wie oben im Complimente Nr. 3 beschrieben ist, sich neigt, und dann wieder zu den ersteren zurückkommt und denselben näher tritt. Jedoch ist dabei zu vermeiden, daß man keinem der Anwesenden den Rücken zuwendet. Wo das Händeküssen gebräuchlich ist, da küßt man die Hand der Dame vom Hause; sehr vornehmen Damen macht man blos eine tiefe ehrerbietige Verbeugung. Kein Handkuß darf tönend sein. Gesellschaftsglieder, die den Anwesenden noch nicht bekannt sind, stellt man auf eine anständige Art mit Nennung des Namens und Standes vor. Wenn man zwei Personen, die sich noch nicht kennen, einander vorzustellen hat, so wird der Name und Stand des Geringeren zuerst genannt, und dann erst jener mit diesem bekannt gemacht. Bei einer Person von hohem Range aber unterbleibt dies letztere ganz, weil man voraussetzen darf, daß diese letztere ohnehin allgemein bekannt sein wird. Besonders aber sind während des Verweilens in der Gesellschaft einige Stellungen zu vermeiden, welche sogleich von Allen für unanständig gehalten werden würden; Ihr selbst habt sie nur erst durch den gymnastischen Unterricht ablegen und Euch schicklicher zu benehmen gelernt.

A l b e r t. Ach ja, mir ist noch von unserer neulichen Reise erinnerlich, daß in dem Gesellschaftssaale zu P. ein Knabe auf einem Beine zu stehen versuchte, alsdann mit einer bequemen Stellung sich an einen Tisch lehnte, und hierauf mit über einander gelegten Füßen auf einem Stuhle

Platz nahm; ein anderer schaukelte sich auf dem Stuhle reitend vor und zurück, ein Betragen, dessen Unschicklichkeit mir sogleich einleuchtete.

Reinhard. Wenn solche Bewegungen Dir schon auffallen, so kannst Du Dir leicht vorstellen, was ein junger Mensch in einer Gesellschaft erst in den Augen von Erwachsenen für eine unanständige Rolle spielt. Bescheidenheit und Aufmerksamkeit auf sich selbst ist jungen Leuten besonders zu empfehlen, um das Vertrauen, welches man durch Einführung in Gesellschaft erwachsener Personen ihnen beweist, durch ein schickliches und gewinnendes Betragen zu rechtfertigen.

Gedruckt bei Friedrich Rückmann in Leipzig.


1
2
3
4
5
6
8
7
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
Lith. Anst. v. F. W. Goedsche u. Steinmetz in Meissen.







